MUT

Leben mit Krebs

Woche 35

Eine Sonderbeilage des WOCHENBLATT SÜD / SW

10481131_30_3
gmh_b101_haupt.01

– Anzeige –

– Anzeige –

Die Diagnose Krebs ist niederschmetternd und wirft das Leben aus der Bahn.

Eine Tumorerkrankung beschreibt das unkontrollierte Wachstum von Gewebe.

Diese Störung des Zellzyklus geschieht durch biochemische Vorgänge – hier liegt eine Möglichkeit der Prävention vor.

Die Rochus Vital Apotheken im Globus wollen hier Mut machen und aufklären. Die Versorgung mit Mikronährstoffen ist bei sehr vielen Krebspatienten nicht gewährleistet.

Da der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen sehr erhöht ist, kann auch durch eine vollwertige Kost kaum noch gesichert werden.

Appetitlosigkeit, Ebrechen, Durchfälle und zestörte Schleimhäute sorgen für eine gefährliche Abwärtsspirale: weniger wird aufgenommen und noch weniger kommt in den Zellen an.

Der Körper ist den krebsauslösenden Sustanzen sowie Infektionen ausgeliefert und für die Belastungen einer Tumortherapie äußerst geschwächt.

Individuelle und an das Krankheitsstadium angepasste Unterstützung von Mikronährstoffen kann dazu beitragen, die Lebensqualität der Patienten zu steigern, das geschwächte Immunsystem zu stärken aber auch die Regeneration nach einer Operation zu fördern.

Dazu können Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Belastung für Herz und Nieren, Verringerung der Immunabwehr, Zerstörung von Schleimhäuten abgemildert werden.

Das führt zu weniger Therapieabbrüchen und höhere Erfolgschancen der Behandlung.

Es ist aber nicht sinnvoll ungezielt einzelne Stoffe einzunehmen – das Zusammenspiel der Mikronährstoffe ist wie bei einem Orchester – alles muss auf einander abgestimmt sein. Hierfür leisten die Rochus Vital Apotheken im Globus mit speziell ausgebildetem Team eine professionelle Beratung, zu welcher eine individuelle Mikronährstoffmischung gehört. Darüber hinaus beraten wir uns mit behandelnden Ärzten, um für eine optimale Therapiebegleitung der Patienten zu sorgen.

Unser zusätzlich angebotener Lieferservice, schafft den Patienten und Angehörige Zeit, die sinnvoller genutzt werden kann. Diesen Bestell- und Lieferservice bieten wir seit Jahren in der Zusammenarbeit mit einem ambulanten Hospsiz- und Palliativzentrum. Das entlastet das Pflegepersonal und die Therapeuten.

ROCHUSVITAL APOTHEKE

Rochus-Apotheke im Globus Neustadt
www.rochus-apotheke.net

Das Team von Kosmetikerinnen bietet Ihnen Produkte aus dem Camouflage-Sortiment und Tipps zu deren Anwendung, um die beispielsweise durch Strahlenbehandlung belastete Haut zu pflegen.

10423284_20_1

gmh_b102_haupt.02

Editorial

„Ich weiß, der Krebs wird siegen. Aber bis dahin gehört jeder Tag mir." (Buchtitel von Laura Maaskant)

FOTO: JENS VOLLMER

„Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt untergeht, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen", sagte einst Martin Luther – ein Gedanke, den wir in dieser Sonderausgabe verfolgen wollen, denn die Diagnose Krebs bedeutet Mut.

Mut, trotzdem zuversichtlich zu sein - Mut, den Kampf gegen den Krebs aufzunehmen – Mut, damit zu leben und oft leider auch Mut zu sterben.

In unserer Region Pfalz-Baden gibt es unzählige Menschen, die nicht nur selbst mutig ihr Schicksal angenommen haben, sondern auch für andere zu Mutmachern werden. Sie sind Anlaufstelle und bieten Beistand und Informationen für alle, die nach dem Diagnose-Schock erst einmal orientierungslos sind. Der Einzelne mag zwar schwach sein, doch die Gemeinschaft ist umso stärker, bietet Halt und letztendlich Mut, das Leben neu an- und wahrzunehmen.

Die Verarbeitung und der Umgang mit der Erkrankung dauern über einen langen Zeitraum an und selbst nach einer erfolgreichen Therapie verläuft das Leben andersartig als vor der Diagnose.

In unserer Sonderbeilage stehen die Menschen im Mittelpunkt, die sich im Ehrenamt engagieren, die als Mutmacher tapfer vorangehen und letztendlich trotz aller Probleme mit der Krankheit möglichst große Lebensqualitäten aufzeigen. Neue Denk- und Verhaltensweisen werden angestoßen.

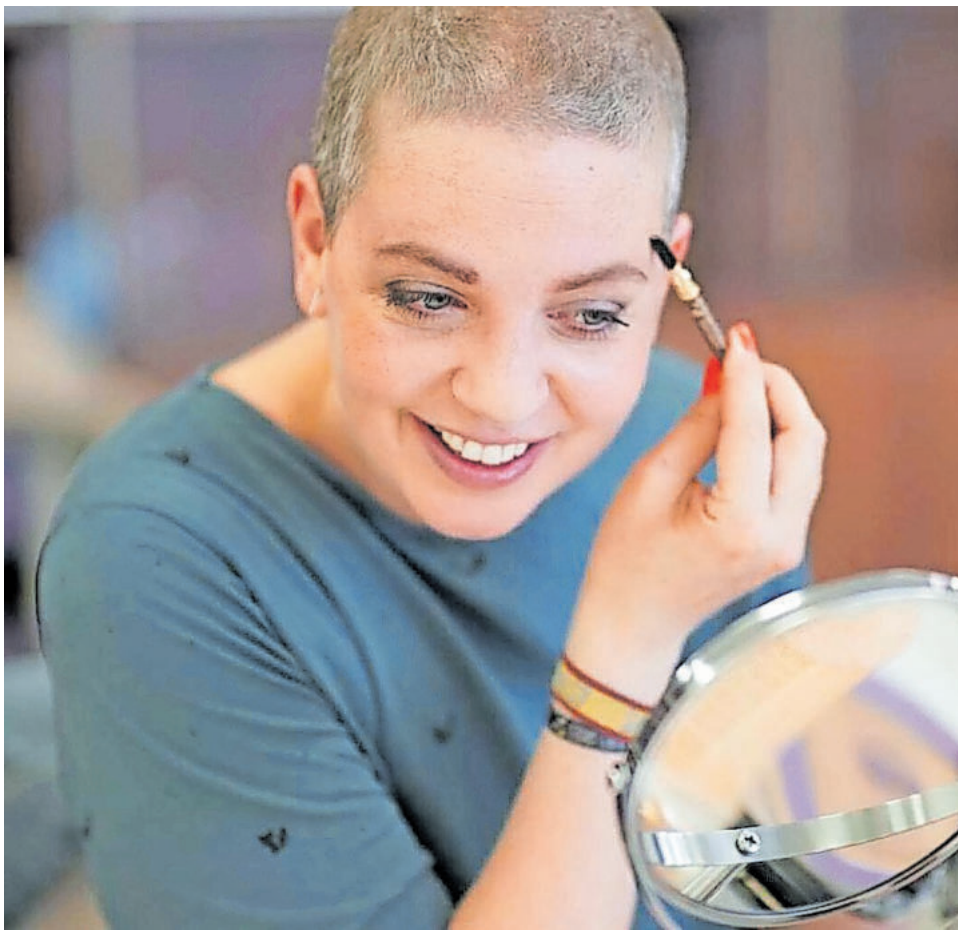
Die amerikanische Kommunikationswissenschaftlerin Virginia Satir brachte es auf den Punkt: „Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich Jemanden geben kann, ist, ihn zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt. Kontakt sowohl zu mir selbst, zu meinem Gegenüber und zur Welt." Genau das ist das Lebenselixier vieler Selbsthilfegruppen und ehrenamtlichem Engagements, um mutig mit dem Krebs leben zu können.

Jens Vollmer
Chefredakteur

Look good - feel better

DKMS Life bringt mit Seminaren ein wenig Unbeschwertheit in schweren Zeiten

Ein gutes Motto für alle Betroffenen FOTO: PRIVAT



Wer gut aussieht, fühlt sich besser - so die Grundannahme der Patientinnenseminare

FOTO: DKMS LIFE

VON CORNELIA BAUER

Ratgeber. „Ich bin sehr dankbar für dieses tolle Seminar und die beiden fast schon unbeschwerten Stunden." - Solche Dankeschön-Nachrichten erreichen die DKMS Life eigentlich nach jedem ihrer Seminare.

Die gemeinnützige GmbH will krebskranken Menschen Hoffnung und Lebensmut schenken, um sie während ihrer Therapie zu unterstützen und ihren Heilungsprozess positiv zu beeinflussen. Dabei geht die DKMS Life einen eher ungewöhnlichen Weg, denn die Seminare drehen sich nicht um Medizin und auch nicht um Therapie, ja nicht einmal vorrangig um die Krankheit.

Dafür geht es um Lebensmut und Optimismus und um ganz viel Freude in einer ansonsten schwierigen Zeit. In ihren Seminaren geben Kosmetik-Expertinnen an Krebs erkrankten Frauen professionelle Tipps zur Gesichtspflege, zum Schminken, zu Kopfbedeckungen und Haarersatz. Titel des Patientinnenprogramms: look good - feel better. Das Programm geht von der Annahme aus, dass wer gut aussieht, sich auch automatisch besser fühlt. „Die Ankündigung zum Seminar kam genau an meinem schlechtesten Tag der Woche nach der Chemo. Ich habe mich so sehr auf diese positive Abwechslung nur für mich gefreut, dass diese 'ätzende' Zeit glatt um fast zwei Tage verkürzt wurde", so die Reaktion einer Teilnehmerin.

Das look good feel better-Patientenprogramm soll das Wohlbefinden von krebskranken Menschen steigern und ihnen neue Lebensfreude schenken. Es ist gedacht als Hilfe zur Selbsthilfe, die nachhaltig das Selbstwertgefühl und damit die Lebensqualität von Krebspatientinnen in Therapie verbessern soll. Damit will DKMS Life krebskranke Menschen motivieren, mit Optimismus gegen den Krebs anzukämpfen.

Allerdings sind bis auf Weiteres alle Vor-Ort-Seminare aufgrund der Coronasituation abgesagt. DKMS Life hat daher das Programm umgestellt und bietet den Patientinnen nun Online-Kosmetikseminare über die Website www.dkms-life.de an, so dass sie vor Infektionen geschützt von zu Hause aus teilnehmen können. Nachteil: Der Austausch in der Gruppe, der normalerweise zum Seminar dazugehört, fehlt.

Dennoch, das Online-Angebot kommt gut an: „Ich finde es super, dass es das Online-Seminar gibt, es wurde toll umgesetzt. Alles hat gut geklappt und ich habe viele Ideen und Tipps bekommen, die ich gleich am nächsten Tag umgesetzt habe. Ich fühle mich dadurch wirklich besser und 'wieder normal'", sagt eine der Teilnehmerinnen.

Das look good feel better-Programm ist für Patientinnen kostenfrei, es ist produktneutral und ausdrücklich nicht-medizinisch.

In der Region finden die look good feel better-Kosmetikseminare in Nicht-Coronazeiten in verschiedenen medizinischen Einrichtungen statt.

Schwerpunktpraxis
für Hämatologie,
Internistische Onkologie
und Gastroenterologie

Dr. med. Eva Huntenburg
Dr. med. Klaus Huntenburg
Bornbachstraße 18 a
76829 Landau
praxis@praxishuntenburg.de

10491686_10_1

PRAXIS ROLLAND
Physiotherapie & Logopädie

76891 Bruchweiler-Bärenbach
Wiesenstraße 11
Tel.: 06394 - 5007
info@praxis-rolland.de
www.praxis-rolland.de

10417443_10_1

Cut & Color
Ostring 15
76829 Landau
06341 - 9687709

Cut & Color
Friseurteam Schultz
seit 1910

Friseurteam Schultz
Weißenburgerstraße 2e
76829 Landau
06341 - 86780

- Ihr Zweithaar-Spezialist!
  Wir bestellen und passen ihr Zweithaar professionell an
- Mobiler Friseurservice
  Haare auch direkt zu Hause vor Ort gestylt
- Extensions
  fachmännische Haarverlängerung und Haarverdichtung

Vereinbaren Sie einen Termin - Wir freuen uns auf Sie!

www.friseurteam-schultz.com

10419475_10_1

Das look good feel better-Patientenprogramm schenkt krebskranken Menschen neue Lebensfreude FOTO: DKMS LIFE

Hier finden look good - feel better-Kurse satt: Diakonissenkrankenhaus Karlsruhe-Rüppurr, Kliniken der Stadt Ludwigshafen, Fürst-Stirum-Klinik in Bruchsal, Vincentius-Diakonissen-Kliniken, Städtisches Klinikum Karlsruhe, Asklepios Südpfalzklinik, Universitätsklinikum Mannheim und Diakonissenkrankenhaus Mannheim, aber zum Beispiel auch bei der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz in Kaiserslautern.

DKMS Life ermöglicht jährlich rund 10.000 Patientinnen eine Teilnahme an einem von rund 1.500 look good feel better-Kosmetikseminaren in über 320 medizinische Einrichtungen deutschlandweit. Mehr als 320 ehrenamtliche Kosmetikexpertinnen sind hierfür im Einsatz. Möglich wird das durch Spenden und Sponsoring.

Es geht um mehr als Schminktipps. Um mehr Selbstwertgefühl, mehr Lebensfreude und mehr Optimismus nämlich. Und auch um das Erlebnis in der Gruppe. FOTO: DKMS LIFE

Ihr unabhängiger Versicherungsmakler

Gute Wegbeleiter:
- Krankenzusatz
- Krankentagegeld
- schwere Krankheiten
- Berufsunfähigkeit
- Erwerbsunfähigkeit
- Pflegeversicherung

Versichern mit Konzept
VORSORGE TÜTE GmbH

Marcus Naumann
Königstr. 64
76829 Landau
Tel. 06341 94 97 90
naumann@vorsorgetuete.de

www.vorsorgetuete.de

10421974_10_1

Apotheke Walch

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag: 08:30 - 19:00 Uhr
Samstag: 09:00 - 16:00 Uhr
August-Keiler-Str. 42 · 76726 Germersheim
Tel.: 07274 - 10 81 · Fax: 07274 - 91 95 00 · info@apotheke-walch.de

10409643_10_1

Gut leben. Gesund bleiben.
Mit unserer Vorsorgeversicherung.
Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig und können Leben retten. Allerdings erstatten die gesetzlichen Kassen diese nicht oder erst ab einem bestimmten Alter. Sprechen Sie mit mir, es lohnt sich für Sie!

Generalagentur Volker Schmitz
Marienstraße 17 · 76767 Hagenbach · Telefon 07273 941641
volker.schmitz@wuerttembergische.de

W&W württembergische
Ihr Fels in der Brandung.

10410699_10_1

Ernährungsberatung
EssPunkt-richtig!

EssPunkt-richtig

Krebs – aus eigener Erfahrung weiß ich, dass nach dieser Diagnose das Leben Kopf steht. Nichts ist mehr wie es war.

Zur Genesung ist es wichtig, das Immunsystem mit einer **zielgerichteten Ernährung** zu unterstützen.
Sie selbst können viel tun! Am besten bereits zur Prävention.

Vereinbaren Sie einen Termin für ein unverbindliches Gespräch.

Kontakt: Gerda Jochim, EssPunkt-richtig! 67365 Schwegenheim
eMail: info@esspunkt-richtig.de - Mobil: 0176-84805207

10414591_30_3

Impressum

WOCHENBLATT

Die Sonderveröffentlichung „Mut – Leben mit Krebs" erscheint in der Ausgabe „Der Südpfälzer" mit einer Auflage von 109.300 Exemplaren sowie als Beilage im Gebiet des ehemaligen Trifels Kurier und Wochenblatt Pirmasens mit einer Auflage von 44.800 Exemplaren.

Herausgeber: SÜWE Vertriebs- und Dienstleistungsgesellschaft mbH & Co. KG, Amtsstr. 5-11, 67059 Ludwigshafen; www.wochenblatt-reporter.de

Anzeigenleitung: Annette Hübschen

Anzeigenberatung:
Katharina Burck, Telefon: 06341 649512; Claus Estelmann, Telefon: 06341 649514; Jacqueline Müller, Telefon: 06341 649518; Jörg Adzinsky, Telefon: 06341 649513; Bruno Williams, Telefon: 07274 7001721; Traudel Spindler-Schlick, Telefon: 06341 9951108, E-Mail: anz-lan@suewe.de; Lars Robbe, Telefon: 07274 7001716, E-Mail: anz-ger@suewe.de; Jens Kleinod, Telefon: 06346 965966, E-Mail: anz-tk@suewe.de

Chefredaktion: Jens Vollmer

Redaktion: Roland Kohls (rk), Telefon: 0621 5902-484

Prospektmanagement/Anzeigenblattzustellung: Tobias Ehrenberg

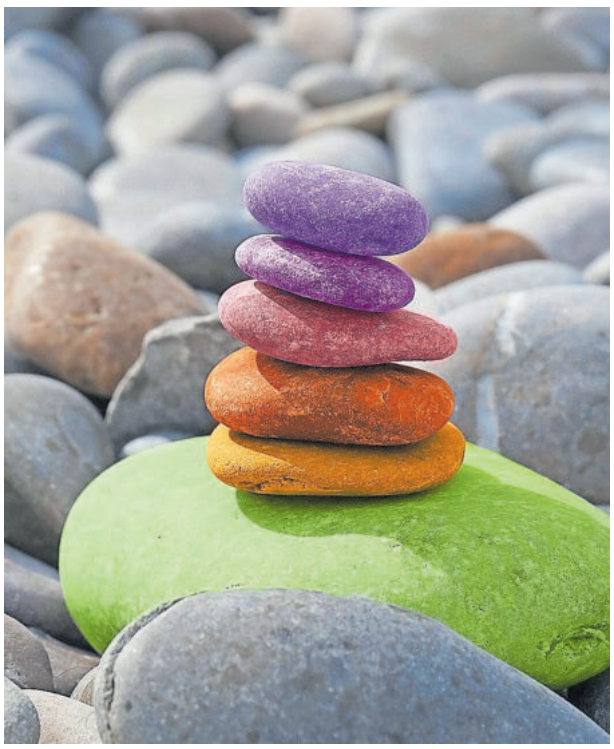
Satz: Digitale PrePress GmbH, Neustadt Wstr.

Druck: Druck-, und Versanddienstleistungen Südwest GmbH & Co.KG, Flomersheimer Str. 2-4, 67071 Ludwigshafen

Anzeigenpreisliste:
Gültig Nr. 40 vom 01.01.2020. Für nicht veröffentlichte oder nicht rechtzeitig veröffentlichte Anzeigen und nicht ausgeführte Beilagenaufträge wird kein Schadenersatz geleistet. Dies gilt auch bei Nichterscheinen der Zeitung in Fällen höherer Gewalt oder bei Störung des Arbeitsfriedens. Des Weiteren wird für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Haftung seitens des Verlages übernommen.

Umwelthinweis: Zur Herstellung dieser Ausgabe wurde Recycling-Papier verwendet.

BVDA ADA Auflagenkontrolle der Anzeigenblätter BVDA GPZ Geprüfte Prospektzustellung BVDA



In der Ruhe liegt die Kraft FOTO: ALEXANDRA_KOCH/PIXABAY

Den Körper wieder spüren

Sport mit und nach einer Krebserkrankung ist ein wichtiger Teil der Therapie

Sport nach Krebs hat viele Gesichter FOTOS (3): SCHWITALLA

VON HEIKE SCHWITALLA

Sport.Ein wichtiges Thema während nach einer Krebserkrankung ist die sportliche Betätigung. Die Wirkung von Sport bei Krebserkrankungen wird seit vielen Jahren in klinischen Studien untersucht.

Und Experten sind sich einig: Während und nach einer Krebserkrankung können Sport und Bewegung zur Verbesserung der körperlichen und psychischen Verfassung beitragen.

Sport hilft schon während derTherapie

Es hat sich gezeigt, dass körperliche Aktivität messbar die Nebenwirkungen einer Chemo- oder antihormonellen Therapie reduzieren kann. Sport und Bewegung stärken die allgemeine Gesundheit, vermitteln den Patienten wieder ein Gefühl und Zutrauen für den eigenen Körper – insgesamt wird die Lebensqualität durch Sport immens verbessert. Mäßiger Ausdauersport verbessert zudem die Aktivität des Abwehrsystems. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit werden positiv beeinflusst. Außerdem kann ein Gedankenaustausch mit Gleichgesinnten in der Sportgruppe ebenfalls bei der Krankheitsbewältigung helfen.

Sport nach Krebs gibt es für jede Alter und unabhängig vom Geschlecht

Körperliche Aktivität hat aber auch direkt Einfluss auf die Entstehung von Krebs, den Verlauf einer Krebserkrankung und das Rückfallrisiko. Sie leistet somit sowohl in der Primär-, Sekundär- und auch Tertiärprävention ihren Beitrag zur Vorbeugung von Krebs.

Vereine bieten Gruppen für Krebspatienten

Zahlreiche Sportvereine in Baden und der Pfalz bieten deshalb Sportgruppen und -Angebote für Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind. Einige Vereine haben Kurse maßgeschneidert auch bestimmte Erkrankungen – etwa Prostata- oder Brustkrebs, andere Vereine integrieren Patienten – je nach Schwere ihrer Erkrankung und individuell nach ihren Leistungsfähigkeiten – in andere Sportgruppen.

Auch der SSC Karlsruhe arbeitet nach diesem Prinzip. „Da Krebs wirklich alle Altersgruppen betreffen kann und die Krankheit so viele Gesichter hat, bieten wir „Krebssport“ im eigentlichen Sinne gar nicht an“, sagt Martina Scholl, Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin und Abteilungsleiterin für Reha- und Gesundheitssport beim SSC Karlsruhe.

„Wenn sich jemand mit einer Krebserkrankung bei uns meldet, sprechen wir mit der Person und finden ganz individuell ein Angebot für ihn“, ergänzt sie. So könnte etwa ein Lungenkrebspatient in der Lungensportgruppe landen, jemand, der etwas gegen seine Narbenschmerzen tun möchte in einem Gymnastikangebot oder ein Patient, der unter dem Fatigue-Syndrom – einem chronischen Ermüdungszustand, der häufig nach Chemotherapien und ähnlichen Behandlungen auftreten kann – fühlt sich in einer Ausdauergruppe oder in einem Entspannungsangebot besonders wohl.

„Der Verein habe über die Jahre nur gute Erfahrungen mit dieser Vorgehensweise gemacht, denn selbst bei den Patienten einer Krebsart gebe es zum Teil einfach so große Unterschiede, dass es wenig Sinn mache, sie in einer gemeinsame Sportgruppe zu schicken. “Nehmen wir mal Brustkrebs als Beispiel“, sagt Scholl. „Da habe ich eine 75-Jährige mit künstlichem Hüftgelenk – sie eindeutig in unserer Sitzgymnastik besser aufgehoben ist und eine aktive 45-Jährige, die vor ihrer Erkrankung schon viel Sport gemacht hat, und nun einfach wieder so „normal“ als möglich ins Leben zurückkehren möchte, die beiden Personen können dich nicht zusammen Sport machen, das gibt immer eine inhomogene Gruppe, ein Teilnehmer wäre immer unglücklich, über- oder unterfordert, das kann als Sportverein unser Ansatz nicht sein.“

Reha-Gymnastik in der Gruppe

Aber natürlich gibt es auch Sportvereine, die auf genau dieses Konzept setzen – und auch das sei völlig in Ordnung, betont Scholl. Denn manche Menschen suchen nach einer Erkrankung ganz bewusst den Kontakt zu anderen Betroffenen und schätzen den Austausch in einer Krebs-Sportgruppe. Der Verein für Reha- und Bewegungssport in Rheinzabern etwa hat maßgeschneiderte Reha-Gymnastikgruppen eigens für Krebspatienten, in der Region Karlsruhe findet man diese Gruppen unter anderem beim TSV Bulach oder bei der TG Aue.

Info

Wer nach oder während einer Krebserkrankung wieder Sport machen möchte und im eigenen Sportverein keinen Ansprechpartner findet, der kann sich im Internet über die Angebote informieren.
In der Region um Karlsruhe listet die Vereinsinitiative Gesundheitssport – INI – auf ihrer Internetseite www.gesundheitssport-karlsruhe.de eine Übersicht der Angebote. Für Rheinland-Pfalz bietet sich die Seite www.bsv-rlp.de/reha-suche des Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes Rheinland-Pfalz an.

Sport kann mit den verschiedenstens Krebserkrankungen ausgeübt werden

ANZEIGE ANZEIGE

Interaktiven Kundenservice der AOK

Für einen neuen interaktiven Service kooperiert die AOK mit der VR Bank Südpfalz

Südpfalz. Ein bundesweit einmaliges Leuchtturmprojekt in Sachen Beratungsangebot einer gesetzlichen Krankenkasse hat die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland gestartet. Mit VR-SISy (VR-Service-Interaktiv-System) bieten die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland ihren Kundinnen und Kunden über die Kooperation mit der VR Bank Südpfalz persönliche Serviceberatung in Echtzeit per Video an. Dies wird durch das Filialnetz der VR Bank Südpfalz ermöglicht.

Staatssekretär Thomas Gebhart, der Vorstandsvorsitzende der VR Bank Südpfalz Christoph Ochs und Udo Hoffmann vom AOK-Vorstand FOTO: AOK RHEINLAND-PFALZ/SAARLAND

In insgesamt 38 Filialen der VR Bank Südpfalz bietet die AOK ihren Kundinnen und Kunden nun ein neuartiges, innovatives Kommunikationsangebot in Kooperation mit der VR Bank Südpfalz. Per Videoübertragung aus den Räumen der Bank heraus sind die Kundenberaterinnen und Kundenberater der AOK – Die Gesundheitskasse live zugeschaltet und die Kundinnen und Kunden können sich individuell rund um ihre Gesundheit beraten lassen.

„Als regionale Gesundheitskasse ist es uns ein Anliegen, über die Erweiterung des Service-Angebotes für Bürgerinnen und Bürger in der Region, nah bei den Menschen zu sein. Durch die persönliche Serviceberatung in Echtzeit per Video erschließen wir einen weiteren Kundenkontaktkanal und nutzen damit die Chancen und Möglichkeiten der Digitalisierung erfolgreich im Sinne unserer Kundinnen und Kunden. Unkompliziert, einfach, sicher wird so über die Mensch-zu-Mensch-Kommunikation das besondere Vertrauensverhältnis bewahrt“, freut sich Udo Hoffmann, Beauftragter des Vorstandes der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse. „Unsere Filialen entwickeln sich mehr und mehr zu einem sozialen Marktplatz in den Gemeinden“, so Christoph Ochs, Vorsitzender des Vorstandes der VR Bank Südpfalz. „Über VR-SISy können die Menschen neben ihren Bankgeschäften mit Verbandsgemeinden, der Thüga und jetzt auch der AOK in Kontakt treten. Diese Entwicklung bestärkt uns darin, als Regionalbank vor Ort zu bleiben.“

Den Auftakt des Leuchtturmprojektes versäumte auch die Politik nicht: Neben dem Parlamentarischen Staatssekretär beim Bundesminister für Gesundheit und Bundestagsabgeordneten Thomas Gebhart waren unter anderem auch der Landrat des Kreises Germersheim Fritz Brechtel und der Bürgermeister von Ottersheim Gerald Job vor Ort, um die neue zusätzliche Servicemöglichkeit kennen zu lernen.

„Mit dem innovativen Beratungsangebot VR-SISy werden Chancen und Möglichkeiten der Digitalisierung erfolgreich genutzt. Dies kommt den Versorgungsstrukturen in der Region zu Gute. Durch das Modellprojekt erweitern die AOK Rheinland-Pfalz/Saarland und die VR Bank Südpfalz das bestehende Serviceportfolio um ein zusätzliches Angebot, um für die Menschen vor Ort da zu sein“, so der Gesundheitsstaatssekretär Gebhart. |ps

Weitere Informationen:

Information zum Produkt „SISy“ findet man online unter www.vrbank-suedpfalz.de/ihre-bank/filialen-ansprechpartner/vr-service-interaktiv.html

10492456_10_1

Die Nadel im Heuhaufen

Bernd Lang ist für die DKMS auf der Suche nach potenziellen Lebensrettern

VON BRITTA BENDER

Freimersheim. Weltweit erkrankt alle 35 Sekunden ein Mensch an Blutkrebs. In Deutschland sind es 30 pro Tag. Dennoch findet nur ein Drittel der Patienten, die eine lebensrettende Stammzellspende benötigen, innerhalb der Familie einen geeigneten Spender. Der Großteil benötigt daher einen nicht verwandten, fremden Spender. Allerdings ist die Wahrscheinlichkeit, einen passenden außerhalb der Familie zu finden sehr gering. Es gleicht einer Suche nach der Nadel im Heuhaufen.

Aufgrund der Coronakrise können keine Typisierungsaktionen stattfinden. Unzählige Blutkrebspatienten sind dennoch auf Hilfe angewiesen.

Wie jeder Mensch in nur wenigen Sekunden potenzieller Lebensretter werden kann, dafür wirbt Bernd Lang aus Freimersheim seit 10 Jahren. Er hatte sich 2008 bei der Deutsche Knochenmarkspenderdatei (DKMS) registrieren lassen. Als Stammzellenspender infrage zu kommen ist zwar unwahrscheinlich, falls doch wird man zum Lebensretter, denn eine Stammzellenspende ist für die Patientinnen und -Patienten die allerletzte Chance den Blutkrebs zu besiegen und zu überleben.

Seit er vor zehn Jahren der damals 25-jährigen Amanda Trybula das Leben gerettet hat, ist es Bernd Lang eine Herzensangelegenheit, mit unterschiedlichen Aktionen, mehr und mehr Menschen darauf aufmerksam zu machen, wie einfach es ist, sich bei der DKMS registrieren zu lassen und eventuell zum Lebensretter zu werden.

Er lud ein nach Freimersheim zum Open House im September 2013, um gemeinsam mit Amanda Trybula von ihren Erfahrungen zu berichte. Weitere Aktionstage folgten. Einer davon fand unter dem Motto „Registrierungspatenschaft Stammzellenspende“ statt. Bereits registrierte Menschen waren aufgerufen, jemanden mitzubringen, der sich bereit erklären würde, sich ebenfalls registrieren zu lassen.

Bernd Lang wurde auch begleitet von seinem Vater. FOTO: PRIVAT

Bernd Lang erfand den Rock’n Rollator. Er baute die Gehhilfe um zu einem fahrbaren Karaoke-Gefährt. Er trat damit auf beim Seniorennachmittag in Freimersheim, war unterwegs auf Weihnachtsmärkten im Eingangsbereich vom Globusmarkt in Neustadt.

Die jüngste Aktion fand am 18. Juli, genau 10 Jahre nach der Stammzellenspende, statt, und zwar mit einer Klapprad-Tour.

Warum mit Klapprad? „Weil zwei Teile perfekt zusammenpassen müssen, um ans Ziel zu kommen“, zieht Bernd Lang den Vergleich, denn erst, wenn für ein Blutkrebspatient oder -patientin ein genetischer Zwilling gefunden ist, kann eine Heilung möglich gemacht werden.

Die Tour der Südlichen Weinstraße entlang hat Höhen und Tiefen; es geht auf und ab, ebenso wie bei einem Krankheitsverlauf mit Blutkrebs.

Die Tour startete am Deutschen Weintor.

Wer schon einmal beim jährlichen Erlebnistag Deutsche Weinstraße mitgeradelt ist, kennt dieses Strecke oder Teilstrecken.

Eröffnet wurde die Tour mit Grußworten von Dr. Thomas Gebhart (MdB und Parlamentarischer Staatssekretär für Gesundheit). Mit am Start war Alexander Schweitzer (MdL, Fraktionsvorsitzender und Mitglied im Bundesvorstand der SPD), er trat bis nach Frankweiler fleißig in die Pedale für den guten Zweck. In Frankweiler löste ihn Christine Schneider (Europaabgeordnete für Rheinland-Pfalz und Schirmherrin der Klapprad- Spendentour) ab, die Bernd Lang bis ins Etappenziel nach Edenkoben begleitete. Wegen der Coronakrise wurde im Vorfeld nicht allzu viel öffentliches Interesse für die Radtour geweckt.

Sonntags ging die Tour mit Familie und Freunden in die zweite Etappe, von Edenkoben über Neustadt und Bad Dürkheim nach Grünstadt bis zum Weintor in Bockenheim.

Nach jeder Aktion von Bernd Lang ist das Interesse an DKMS ist gestiegen und auch die Registrierungen in der Region nahmen jeweils zu. Stolze 2006 Euro an Spendengeldern konnten mit der Klapprad-Tour generiert werden. Viel wichtiger sind Lang jedoch die Neu-Registrierungen bei DKMS: „Dank dieser Jubiläumstour haben sich 77 neue Möglichkeiten ergeben, Leben zu spenden“. Vor etwas mehr als zehn Jahren bekam er die Nachricht, dass er genau das tun könnte; Leben spenden.

So folgte der Gang zum Hausarzt, der einen Gesundheitscheck durchführt. Des Weiteren wird das Blut auf bestimmte Infektionserreger wie zum Beispiel HIV oder Hepatitisviren geprüft. Anhand dieser Ergebnisse wird entschieden, ob man zu hundert Prozent der passende Spender für die entsprechende Patientin, den Patienten, ist.

Im Dienste Ihrer Gesundheit
Pflegen & Helfen GmbH
Ambulanter Pflegedienst
Birkenallee 1 a
76877 Offenbach
Tel.: 06348 615690 · www.pflegen-helfen.de
10491847_10_1

Fashion Hair Design
· Iris Fast
Lassen Sie sich aus dem Alltag entführen und gönnen Sie sich Ihren Friseurbesuch!
Königstaße 3
76887 Bad Bergzabern
Telefon: 06343/1536
E-Mail: iris-fast@web.de
www.fashion-hair-design.de
Perücken auf Rezept, lassen Sie sich persönlich bei uns beraten.
• Haarcolorationen
• Haarverdichtung/Verlängerungen
• Faire Kinderpreise
10411134_10_1

Park Apotheke
Inh.: Elke-Ruth Ott e.Kfr.
Westbahnstraße 1 · 76829 Landau
Tel. 06341/520090
E-Mail: bestellung@park-apotheke-landau.de
www.park-apotheke-landau.de
Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr. 08:15-18:30 Uhr
und Mi., Sa. 08:15-12:30 Uhr
Jetzt auch per App:
• Medikamente mit dem Handy unverbindlich reservieren
• Notdienstapotheken finden
• Wechselwirkungen checken
• Unsere App bringt den Service ihrer Apotheke aufs Handy – kostenlos
• Wir haben einen Botendienst mit E-Bike... als umweltbewusste Apotheke
10413148_10_1

Dem Spender wird außerdem vor der Stammzellenspende der über fünf Tage hinweg der Wachstumsfaktor G-CSF verabreicht. Normalerweise enthält das Blut nur wenige Stammzellen, dieses Medikament steigert die Anzahl und löst eventuell ein leichtes Abgeschlagenheitsgefühl, ähnlich einer Erkältung, aus.

Bernd Lang musste dann nach bestandenen Tests zur Stammzellen-Entnahme nach Frankfurt in die Klinik fahren. Selbstverständlich auf Kosten der DKMS.

Diese Entnahme erfolgt durch eine Blutabnahme aus einer Armvene. Es wird in eine spezielle Zentrifuge geleitet. Dort werden die Stammzellen vom Blut getrennt. Dieses wird anschließend über eine Vene im anderen Arm wieder in den Körper zurückgeleitet.

„240 Milliliter Blut und dreieinhalb Stunden“, schildert Lang seinen persönlichen Einsatz, „wenn die Stammzellen ausreichen, war’s das.“

In 80 Prozent der Fälle reichen die Stammzellen bei diesem Verfahren auch aus.

Die Geschichte mit der Entnahme aus dem Rückenmark ist ein Gerücht.

Allerdings wird, falls Stammzellen nicht ausreichen sollten, eine kleine OP erforderlich. Dann müssen diese aus dem Beckenkamm entnommen. Bei der Knochenmarkspende beschränkt sich das Risiko jedoch im Wesentlichen auf die Kurznarkose.

Kurz vor der Transplantation leiten die Ärzte bei Amanda Trybula die Vorbereitungsphase für die Stammzelltransplantation ein. Innerhalb zwei bis vier Wochen gab der Anstieg der weißen Blutkörperchen erste Anhaltspunkte, dass die neuen Stammzellen ihre Aufgabe erfüllen und gesunde Blutzellen bilden.

Die Spende hat Amanda Trybula das Leben gerettet. Sie musste noch vier Monate in der Klinik verbringen, die meiste Zeit unter Quarantäne.

Zwei Jahre ist ein Kontakt über DKMS möglich, allerdings anonym, persönliche Informationen auszutauschen ist nicht erlaubt. Inhalte werden sogar während dieser Zeit von der DKMS kontrolliert und gegebenenfalls unleserlich gemacht.

Bei beidseitigem Einverständnis werden die Adressen nach dieser Zeitspanne freigegeben.

So kam es, dass Bernd Lang im Frühjahr 2013 in die USA flog, um Amanda persönlich kennenzulernen. „Es war, als ob wir uns schon ewig kennen“, berichtet er. Es sei, als ob man derselben Familie angehöre. Immerhin sind die beiden genetische Zwillinge.

Nach einem Open House und TV Reportagen in der USA, folgte dann im September der Besuch von Amanda in der Pfalz, in Freimersheim.

Bernd Lang setzt sich seither unermüdlich dafür ein, potenzielle Stammzellenspender für die DKMS zu gewinnen.

Dass jederzeit ein bedrohliches Ereignis eintreffen kann, das musste er vor einigen Jahren am eigenen Leib erfahren.

Nach überstandenem Schlaganfall und einer dadurch notwendigen Herzoperation, ist er umso mehr sensibilisiert.

Bei der Diagnose Blutkrebs besteht die Heilungschance darin, die passenden Stammzellen zu erhalten.

Die Wahrscheinlichkeit, weltweit, einen genetischen Zwilling zu finden ist sehr gering. Höchstens fünf von hundert Registrierten werden innerhalb von zehn Jahren zur Spenderin, zum Spender. Jüngere kommen zu etwa einem Prozent innerhalb des ersten Jahres nach der Typisierung infrage.

Diese erfolgt ganz einfach: auf der Homepage der DKMS kann man sich registrieren, innerhalb weniger Tage bekommt man ein Registrierungsset zugesendet. Darin enthalten sind Formulare, die auszufüllen sind und Wattestäbchen. Mit diesen wird ein Wangenabstrich gemacht. Dieses Set wird ganz einfach wieder an die DKMS zurück geschickt. Mehr ist nicht zu tun.

Die Registrierung kostet die DKMS 35 Euro. Nicht jeder kann oder muss diesen Betrag selbst bezahlen, deshalb ist die DKMS als gemeinnützige Organisation auf Geldspenden angewiesen.

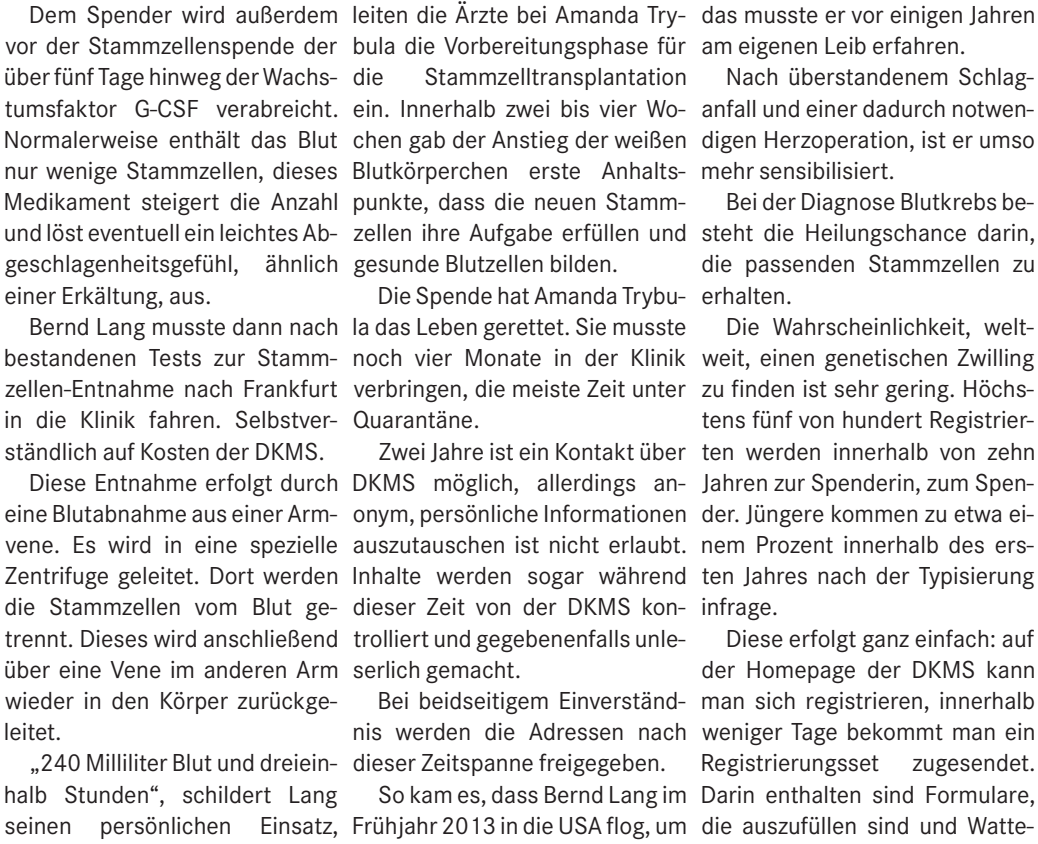
Bernd Lang ist mehr als froh, dass er infrage kam. Er lobt die hervorragende Betreuung der DKMS, vor allem rund um die Stammzellenentnahme in Frankfurt. Er freut sich, dass man sich bis heute regelmäßig bei ihm erkundigt, wie es ihm gesundheitlich geht.

Wohl ist er kein Unbekannter bei der Deutschen Knochenmarkspenderdatei und schon gar nicht in der Südpfalz.

Bernd Lang mit seinem Rock’n Rollator auf DKMS-Werbetournee. FOTO: PRIVAT

Weitere Informationen

www.facebook.com/profile.php?id=100015246944257
www.dkms.de/de
www.dkms.de/de/spender-werden
Telefon 07071 943-0



Bernd Lang war für die DKMS unterwegs mit dem Klapprad entlang der Südlichen Weinstraße. FOTO: PRIVAT

Friseurteam Auszeit
Dein Wohlbefinden steht bei uns an erster Stelle!
Spezialisiert u. a. auf Extensions ...
Wir bieten Massage-Waschliegen sowie ein hochwertiges Pflegesystem für Haar und Kopfhaut.
Außerdem im Team eine Kosmetikerin, die diverse Gesichtsbehandlungen und Wimpernextensions anbietet.
Friseurteam Auszeit
Wir freuen uns auf Deinen Besuch!
Hauptstraße 57 · 76870 Kandel · 07275/9184866
https://www.friseurteamauszeit.de
10406041_10_1

Ludwig-Apotheke
INH.Bettina Laue
Die Apotheke die man mag
76726 Germersheim | Ludwigstraße 16
Tel. 07274/94 78 0 | Fax 07274/94 78 14
Web.: ludwig-apotheke-germersheim.de
E-Mail: info@ludwigapo24.de
Öffnungszeiten:
Mo-Fr: Durchgehend geöffnet
von 8.00 bis 18.30 Uhr
Sa.: 8.30 bis 12.30 Uhr
10405990_10_1

Nutzen Sie auch den zusätzlichen Service mit unserem Zweithaarstudio!
BVZ
Frisuren Aktuell
Stefanie Wüst, Friseurmeisterin
Marktstr. 5, 76870 Kandel
Tel. 07275/618781
Öffnungszeiten:
Mo.Di.,Do.,Fr. 8 bis 18 Uhr,
Sa. 8 bis 12.00 Uhr,
Mi. geschlossen
10398497_30_3

Gemeinsam lachen bis zum Schluss

Ambulante Hospiz- und Palliativarbeit wird oft ehrenamtlich geleistet

VON MARKUS PACHER

Neustadt. Im Gesundheitsbereich ist Neustadt an der Weinstraße im Bereich der Ambulanten Hospiz- und Palliativarbeit hervorragend aufgestellt. Ambulante Sterbebegleitung funktioniert allerdings nur mit Unterstützung ehrenamtlicher Mitarbeiter, die im Rahmen einer neunmonatigen Ausbildung auf ihre Aufgaben vorbereitet werden. In Neustadt engagieren sich über fünfzig Menschen ehrenamtlich im Palliativzentrum Neustadt. Markus Pacher sprach mit zwei davon: In einem bewegenden Doppelinterview gewährten uns Marita Hubmann und Marion Holz intensive Einblicke in ihre aufopferungsvolle Arbeit.

Ehrenamtlich in Sachen „Sterbebegleitung“ unterwegs: Marion Holz und Marita Hubmann vom Palliativzentrum Neustadt. FOTO: PACHER

??? Frau Holz, wie kam es dazu, sich ehrenamtlich im Palliativbereich zu engagieren?

Marion Holz: Bei fast allen, die in der Palliativarbeit tätig sind, waren persönliche Erlebnisse der Auslöser sich ehrenamtlich zu engagieren. Bei mir war es der plötzliche Kindstod meines Sohnes. Die Erfahrung, dass niemand da ist, der einem in solch einer Situation hilft und dass man sich isoliert fühlt, hat mich sehr nachdenklich gestimmt. Ein Hinweis des „Ambulanten Hospizes & Palliativzentrum“ über einen Info-Abend zur Ausbildung hat meine Neugierde geweckt. Insbesondere der ambulante Charakter hat mich dabei sehr interessiert. Nach der neunmonatigen Ausbildung und meine Praxiserfahrungen weiß ich heute: Das ist meins - die Arbeit ist sehr erfüllend und man bekommt sehr viel zurück.

??? Und wie war es bei Ihnen, Frau Hubmann?

Marita Hubmann: Hauptberuflich war ich zuvor im Medizinbereich tätig. Schon immer habe ich mich gewundert, wie stark Menschen sind, so etwas auszuhalten. Früh reifte in mir der Entschluss, nach dem Ausscheiden aus meinem Beruf etwas Sinnvolles für meine Mitmenschen zu tun. Die Grundvoraussetzung für ein ehrenamtliches Engagement im Palliativbereich ist, dass man selbst den Mut aufbringt, sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen.

??? Welche Rolle spielen die Angehörigen in der Palliativarbeit?

Marita Hubmann: Ohne Angehörige geht nichts. Meistens melden sich nicht die Betroffenen selbst, um um Hilfe zu bitten, sondern deren Angehörige. Die Zeiten haben sich geändert: Viele Menschen wollen daheim sterben. Aber die Angehörigen haben Angst vor dieser Situation, fühlen sich überfordert. Wir unterstützen sie, damit sie die Aufgaben leisten können.

??? Warum ist ehrenamtliche Palliativarbeit so wichtig?

Marita Holz: Wir müssen alle irgendwann sterben. Jeder muss sich mit dem Sterblichkeitsthema beschäftigen. Für unsere Arbeit interessieren sich viele Menschen und alle finden es gut, was wir machen. Nur die genauen Hintergründe möchten die meisten Menschen lieber ausblenden. Das Thema „Tod“ wird gerne verdrängt. Das Wichtigste für uns ist: Ein Signal zu setzen und allen klar zu machen, dass es Menschen gibt, die bis zum Schluss für einen da sind, die den Mut haben, die Situation gemeinsam auszuhalten, die den Mut haben, zu bleiben. Ohne das Ehrenamt ist die ambulante Palliativarbeit nicht zu bewerkstelligen.

??? Kommt es nicht manchmal zu Meinungsverschiedenheiten oder gar zu Konflikten zwischen Ihnen und den Angehörigen?

Marion Holz: Jede Familienkonstellation ist anders. Man stößt immer auf andere Grundvoraussetzungen. Wir versuchen, jeden dort abzuholen, wo er steht, ohne dabei belehrend zu wirken. Insbesondere die Ehemänner der Patientinnen tun sich schwer, die Endgültigkeit der Situation zu akzeptieren. Wir erklären ganz offen, dass es nur noch darum geht, den Schmerz zu lindern und dass nicht mehr diagnostiziert wird. Das sollte klar ausgesprochen werden. Denn wenn man nicht offen darüber redet, nimmt man den Angehörigen die Möglichkeit, Abschied zu nehmen. In dieser Situation fühlt man sich als eine Art Mediator.

Marita Hubmann: Ja, so sehe ich das auch. Wir sprechen dabei gerne von Weggehende und Dableibende. Diese Vermittlung wollen wir leisten. Die meisten Angehörige wollen die Patienten nicht gehen lassen. Da ist es manchmal gut, Ihnen die Freiheit zu verschaffen, mal einen Kaffee trinken zu gehen, sich mit Freunden zu treffen etc.. Damit sie auch mal abschalten können und nicht immer nur festhalten müssen. Ich selbst hatte nie ein Problem mit Angehörigen. Wir gehen gemeinsam zur Beerdigung und halten auch noch hinterher Kontakt. Dieser Kontakt hält natürlich nicht ewig. Es ist ein allmähliches Loslassen.

??? Wie verbringen Sie die Zeit mit dem Patienten?

Marita Hubmann: Es geht nicht um die Erledigung irgendwelcher praktischer Alltagsdinge, wie manche Angehörigen glauben. Das passiert eher mal ausnahmsweise. Nein, es geht ums Zuhören, Singen, Spazieren gehen oder Vorlesen. Wir wollen uns intensiv einfühlen, was jemand braucht und dabei eine gewisse Normalität vermitteln - eine Situation schaffen, in der ganze normale Dingen besprochen werden und gerne auch gelacht wird.

Marion Holz: Es wird sehr viel über das Leben reflektiert. Man hat einen Menschen vor sich, der sein Leben gelebt hat und nun zurück blickt. Wir gehen mit ihm gemeinsam seine Stationen durch, bringen ihm Achtung und Würde entgegen. Und wir wollen gemeinsam Lachen bis zum Schluss. Das erleichtert das Abschiednehmen.

??? Auf welche Weise erfolgt die Unterstützung durch Ärzte?

Marita Hubmann: Wir können jederzeit die Hauptamtlichen und Ärzte konsultieren. Einmal im Monat haben wird ein Ehrenamtlichen-Treffen. Die Teilnahme ist Pflicht. Dort kann man seine Anliegen vorbringen und Tipps und Ratschläge einholen. Darüber hinaus werden bei jedem Treffen Supervisionen angeboten.

??? Außenstehende interpretieren die Sterbephase als emotionale Ausnahmesituation. Wie finden Sie die Balance zwischen persönlicher Nähe und der notwendigen Distanz zum Patienten?

Marion Holz: Interessanterweise ist das Sterben an sich nicht das Schlimmste. Das Schlimmste gibt es eigentlich nicht. Der Tod gehört zum Leben. Viel schwieriger bei unserer Arbeit sind z. B. die Familienkonstellationen. Man erhält tiefe Einblicke in das Leben der Menschen und deren Konflikte mit ihrer Familie. Entsprechend entpuppt sich die Betreuung manchmal als schwierig und manchmal als eher einfach. Grundsätzlich ist nach seinem Tod der Mensch für mich nicht gestorben. Seine Geschichte und die Erkenntnis ihn gekannt zu haben, bleibt.

??? Aus welchen Lerninhalten besteht die Ausbildung:

Marita Hubmann: Sie dauert neun Monate und enthält ein 60-stündiges Praktikum in einem Altenheim oder einem Palliativzentrum. Hauptsächlich geht es bei der Ausbildung um die Beantwortung von Fragen wie „Warum mache ich das?“, „Wie gehe ich mit dem Thema um?“, „Wie erkennt man einen Sterbeprozess?“, „Wie gehe ich mit Demenz um?“, „Wie spreche ich den Patienten an?“. Darüber hinaus geht es um spirituelle Fragen. Als Referenten stehen uns Seelsorger zur Verfügung. Eine besondere Rolle spielt dabei natürlich das Thema „Trauerarbeit“. Während unserer Ausbildung finden auch Exkursionen statt, zum Beispiel die Besichtigung eines Krematoriums oder eines FriedWalds. Darüber hinaus stehen Unterrichtseinheiten zu Themen wie „Bestattung“ oder „Bestattungsrecht“ auf dem Programm.

??? Gibt es einen Wunsch, den Sie zum Abschluss noch äußern möchten?

Marita Hubmann: Wir wünschen uns auch in Zukunft, dass es Menschen gibt, die den Mut aufbringen, bis zum Schluss zu bleiben und für andere da zu sein.

Marion Holz: Und den Betroffenen und deren Angehörigen wünschen wir den Mut, sich bei uns zu melden und unsere Unterstützung in Anspruch zu nehmen. |pac

Sich öffnen ins Leben

Doppeljubiläum im Zeichen der Sterbebegleitung

VON MARKUS PACHER

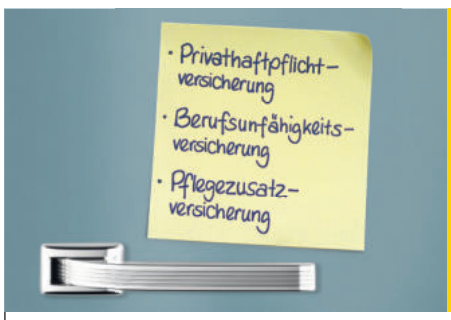
Neustadt. Zwanzig Jahre Ambulantes Hospiz und fünf Jahre Palliativzentrum - im Rahmen eines kleinen Festakts wurde am letzten Donnerstag das Doppeljubiläum der segensreichen Neustadter Einrichtung gefeiert.

Viele Ehrenamtliche unterstützen das Team des Ambulanten Hospizes und Palliativzentrums Neustadt. FOTO: PACHER

„Hospizarbeit gab es schon vorher. Sie ist aus der Bürgerschaft entstanden. Vor allem in Haßloch und Deidesheim gab es Leute, die sich berufen fühlten, Sterbende zu begleiten“, berichtet Leiterin Kerrin Klatt über die Anfänge der Hospizarbeit im Raum Neustadt. „Die Frage, wie wir die ehrenamtlich tätigen Bürgerinnen und Bürger unterstützen können, stand bei der Gründung des Ambulanten Hospizes von Anfang an im Mittelpunkt unserer Überlegungen“, erinnert sich Kerrin Klatt. Im Jahre 2000 begann schließlich die Zusammenarbeit zwischen Ehrenamtlichen und Hospizschwestern, 2003 erfolgte die Kooperation mir der Marienhaus GmbH. 2015 kam das Palliativzentrum hinzu. Träger sind die Marienhaus Kliniken GmbH und der Cartitasverband.

„Der Zusammenschluss beider Einrichtungen ermöglicht uns eine bestmögliche Betreuung von Sterbenden, darunter befinden sich viele Krebskranke oder Leute, die sich intensiv mit dem Thema beschäftigen“, erzählt Kerrin Klatt. Momentan engagieren sich 42 Ehrenamtliche, darüber hinaus verfügt die Einrichtung über zehn ausgebildete Teilzeit-Pflegekräfte, eine Sozialpädagogin, zwei feste Ärzte und zusätzlich drei Ärzte für Bereitschaftsdienste. Mit der Gründung des Palliativzentrums kann ein 24-Stunden-Bereitschaftsdienst unter ärztlicher Aufsicht ermöglicht werden. Voraussetzung für eine sogenannte SAPV (spezialisierte ambulante Palliativversorgung) ist eine entsprechende Verordnung durch den Arzt. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Ziel ist es, die Lebensqualität und die Selbstbestimmung von Palliativpatienten so weit wie möglich zu erhalten, zu fördern und zu verbessern und ihnen ein menschenwürdiges Leben bis zum Tod in ihrer gewohnten Umgebung zu ermöglichen. „Wenn sich die Situation für den Betroffenen stabilisieren sollte, kann wieder das Ambulante Hospiz die Betreuung übernehmen“, berichtet Kerrin Klatt über eine ganz auf die individuelle Situation abgestimmte Sterbebegleitung. „Wir sind 24 Stunden am Tag erreichbar - das gibt den Menschen sehr viel Sicherheit“, weiß Kerrin Klatt. „Die Kombination von Ambulantem Hospiz und Palliativzentrum bringt uns große Vorteile. Wir können uns gegenseitig austauschen und überlegen, wo eine Betreuung erforderlich ist, ob diese von unseren Pflegekräften oder vom Ehrenamt übernommen wird, ob ein Arzt benötigt wird etc.“, erklärt Karin Leidner, die seit zehn Jahren mit Kerrin Klatt zum Kernteam gehört und unter anderem Vorträge hält und Ehrenamtliche ausbildet, wie überhaupt jeder im Team seine Spezialaufgabe hat und das Thema „Hierarchie“ offensichtlich keine Rolle zu spielen scheint. Vor allem ist man froh darüber, dass trotz der steten Vergrößerung in den letzten beiden Jahrzehnten immer noch ausreichend Zeit für die Patienten bleibt, wie Kerrin Klatt betont. Dennoch konnten einige Träume bisher leider noch nicht verwirklicht werden. Eine größere Räumlichkeit für Begegnungen mit Ehrenamtlichen, interessierten Bürgern und dem Team wünscht sich Kerrin Klatt. Das Angebot komplett machen würde schließlich ein stationäres Hospiz für jene Fälle, wo Menschen nicht mehr im eigenen Heim betreut werden können. Der Bedarf an einer solchen Einrichtung sei gestiegen, ist sich Katrin Leidner sicher, da immer mehr Menschen alleine leben und der Zusammenhalt der Generationen nicht mehr so gut funktioniere wie früher.

Fragt man Kerrin Klatt nach dem bewegendsten Moment im Verlauf ihrer Berufsjahre, erzählt sie uns die Geschichte von einem gestandenen 70-Jährigen, der in liebevoller Aufopferung seine hochbetagte Mutter pflegte. Als es ihm selbst immer schlechter ging und er spürte, wie seine Kräfte nachließen, bat er unter Tränen das Ambulante Hospiz um Hilfe. Dieses stellte ein Team von drei ehrenamtlichen Helfern zusammen, die abwechselnd die Nachtwache übernahmen und somit dem Sohn zu seinem wohlverdienten Schlaf verhalfen. Letzterer konnte es kaum begreifen, dass es Menschen gibt, die sich in dieser selbstlosen Weise ehrenamtlich zum Wohle ihrer Mitbürger engagieren. |pac



Nicht vergessen: Jetzt existenzielle Risiken absichern

VON VERBRAUCHER-SCHÜTZERN EMPFOHLEN

Das Leben steckt voller Überraschungen und bringt viele Veränderungen mit sich. Unabhängige Experten und Verbraucherschützer empfehlen daher, mögliche Wagnisse nicht zu ignorieren.

Sichern Sie jetzt Ihre existenziellen Risiken bei der HUK-COBURG ab. Am besten vereinbaren Sie gleich einen Termin bei einem unserer Berater.

Kundendienstbüro
Stefanie Vollmer
Versicherungsfachfrau
Telefon 06235 4910180
Telefax 0800 2875324062
stefanie.vollmer@HUKvm.de
Speyerer Straße 1
67105 Schifferstadt
Telefonservice
Mo. – Fr. 8.30 – 12.30 Uhr
Mo. + Do. 14.00 – 17.00 Uhr
Öffnungszeiten:
Mi. 8.30 – 12.30 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Kundendienstbüro
Birgit Weiskopf
Versicherungsfachfrau
Telefon 06324 9714441
Telefax 06324 9714447
birgit.weiskopf@HUKvm.de
Bahnhofstraße 36
67454 Haßloch
Mo. – Fr. 8.30 – 12.30 Uhr
Do. 14.00 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Kundendienstbüro
Silvia Wolf
Telefon 06321 34577
Telefax 06321 481111
silvia.wolf@HUKvm.de
Neumayerstraße 19
67433 Neustadt
Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr
Mo., Di., Do. 15.30 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Kundendienstbüro
Nabih Sabeh
Kaufmann für Versicherungen und Finanzen
Telefon 06341 146856
Telefax 0800 2875324866
nabih.sabeh@HUKvm.de
Westbahnstraße 10
76829 Landau
Mo. – Fr. 8.30 – 12.30 Uhr
Mo., Di., Do. 14.30 – 17.30 Uhr
Termin nach Vereinbarung

Kundendienstbüro
Stefanie Vollmer
Telefon 06359 2090222
Telefax 0800 2875323957
stefanie.vollmer2@HUKvm.de
Industriestraße 7 / Eing. Benzstraße
67269 Grünstadt
Telefonservice
Mo., Di. 14.00 – 17.00 Uhr
Mi., Fr. 9.00 – 13.00 Uhr
Do. 9.00 – 17.00 Uhr
Öffnungszeiten:
Mi. + Fr. 13.30 – 17.30 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Kundendienstbüro
Beate Gundermann
Versicherungsfachfrau
Telefon 06233 3699318
Telefax 0800 2875323958
beate.gundermann@HUKvm.de
Berliner Straße 19
67227 Frankenthal
Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr
Mo. + Di. 14.00 – 17.00 Uhr
Do. 14.00 – 18.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Kundendienstbüro
Beate Liebhart
Versicherungsfachwirtin
Telefon 0621 54590197
Telefax 0800 2875324283
beate.liebhart@HUKvm.de
August-Heller-Straße 8
67065 Ludwigshafen-Mundenheim
Mo., Di., Do. 8.30 – 13.00 Uhr
Mo., Do. 15.00 – 18.00 Uhr
Fr. 8.30 – 12.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Kundendienstbüro
Regina Daubermann
Telefon 06232 26676
Telefax 0800 2875324594
regina.daubermann@HUKvm.de
Im Erlich 60
67346 Speyer
Mo. – Do. 9.00 – 12.30 Uhr
Mo. – Do. 14.30 – 17.30 Uhr
sowie nach Vereinbarung

HUK-COBURG
Aus Tradition günstig

10423315_10_1

Eine ganz besondere Gemeinschaft

„Hier sind wir zusammen stark – und dürfen doch schwach sein“

Der Besuch im Kräutergarten war das erste Treffen nach dem Lockdown. FOTO: PRIVAT

Ab jetzt für Sie in Landau! Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE
JAKOB RUPPRECHT
Westbahnstraße 11 - 76829 Landau
06341 90 28 866 - 01522 969 87 27
termin@ergotherapie-im-kontext.de - www.ergotherapie-im-kontext.de
10491695_10_1

Physiotherapie Praxis
Lang & Nagel
• Krankengymnastik/Krankengymnastik am Gerät
• manuelle Therapie • Massage
• Kiefergelenksbehandlungen • Personal Training
• Dorn-Breuss Behandlung • Lymphdrainage
• Bobath (Behandlung von neurologischen Erkrankungen)
Wir freuen uns auf Ihren Besuch am:
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 8.00 Uhr - 20.00 Uhr
Lazarettgarten 18+19 - 76829 Landau
Tel. 06341/9 42 50 74 - info@physio-lang-nagel.de - www.physio-lang-nagel.de
10414465_10_1

SEXUAL HEALING
Die Kunst der Berührung
Wenn das Leben uns beutelt und alles in Frage gestellt wird, ist Öffnung für etwas Neues, ein Weg zu Veränderung. Jetzt! Die Momente des Lebens ganz präsent zu spüren, sich öffnen für das was jetzt gerade geschieht, ist wie Balsam für den Körper, Seele und Verstand. Achtsame und liebevolle Berührung lässt Sie Lust und Begeisterung im Leben wieder entdecken! Sie brauchen nur Mut. Weiterlesen unter...
www.tantra-massage-suedwestpfalz.de oder 01573-7584989
10403938_10_1

VON BRITTA BENDER

Dahn. 1990 bekam Ingrid Meigel die Diagnose Brustkrebs. Immer wieder wurde sie im Verlauf ihrer Krankheit von betroffenen Frauen kontaktiert, die Rat und Hilfe suchten. Mit fünf von ihnen, hat sie dann 1992 eine Frauenselbsthilfegruppe unter dem Dach der FSH (Frauenselbsthilfe Krebs), einem der ältesten Selbsthilfeverbände Deutschlands in Dahn gegründet. Mittlerweile gehören zu dieser sich monatlich treffenden Nachmittagsgruppe auch noch eine kleinere Frühstücksgruppe und zwei sehr aktive Sportgruppen.

Die Gedanken und Gefühle spielen nach einer Krebs-Diagnose verrückt und unzählige Fragen tauchen auf. Auch Andrea Gnirß wandte sich bei ihrer Erkrankung 2009 hilfesuchend an Ingrid Meigel. 2012 hat sie dann deren Nachfolge als Gruppenleiterin angetreten.

Enorm beeindruckt war sie vom Bundeskongress der FSH in Magdeburg. Jährlich treffen sich dort bis zu 700 Gruppenleiterinnen. „Powerfrauen mit Frauenpower“, fasst Gnirß zusammen. Dieses Event habe sie gepusht und in ihrer Entscheidung, die Gruppe zu leiten, mehr als bestätigt. „Ich habe mich dort getragen gefühlt“, so Gnirß.

Dieses Gefühl ist in der Dahner Frauengruppe präsent.

Obwohl Betroffene in der Akutphase ihrer Krankheit dazu neigen, eher den Kontakt zu Gleichgesinnten zu meiden, rät Gnirß ausdrücklich, sich nicht zu isolieren. Deshalb ist sie für Betroffene (und deren Angehörige) in allen Phasen der Erkrankung erreichbar, am Telefon, per Mail oder zu einem persönlichen Gespräch.

Kein Sitzkreis

„Wer dann zu unseren Treffen kommt sieht, dass wir nicht im Kreis sitzen und unentwegt über Krebs reden“. Das Thema ist im Raum, jedoch eher als ein gemeinsames Verstehen ohne Worte.

Die ersten Informationen über die Selbsthilfegruppe erhalten die Betroffenen meist im Krankenhaus.

Als Gruppenleiterin nimmt Andrea Gnirß regelmäßig an Schulungen und Coachings teil.

Es sei ein großer Schritt, zu sagen „ich habe Krebs“. Anfangs stehe man unter Schock, sei überfordert, fühle sich ausgeliefert, ist auch seelisch verletzt.

Bei Gnirß und auch in der Gruppe, weiß man ohne lange Erklärung, was die Diagnose für einen Ausnahmezustand verursacht. Jede ist oder war betroffen.

Diese Gemeinschaft besteht aus Frauen, die alle dieselben Erfahrungen gemacht haben. Zu Beginn der Erkrankung gibt’s oft viele Tränen, aber in der Gruppe steht hauptsächlich die Geselligkeit im Mittelpunkt. „Bei uns wird viel gelacht, denn lachen ist bekanntermaßen die beste Medizin,“ betont Gnirß. Es ginge ja darum ins Leben zurückzufinden und weiterzuleben.

Die allermeisten bekommen diese Chance, einige wenige schaffen es nicht.

Andrea Gnirß besucht die Betroffene auf Wunsch auf der Palliativstation oder im Hospiz. Im Trauerfall sind die Frauen dann nicht alleine, können sich Trost spenden. Auch der gemeinsame Gang zur Beerdigung ist Teil des Füreinander und Miteinander.

Insgesamt besteht die FSH Gruppe Dahn mit ihren verschiedenen Untergruppen aus bis zu 50 Frauen.

Die jüngste ist 33 und die älteste 90 Jahre alt, viele kennen sich schon viele Jahre, die meisten hatten Brustkrebs.

Die Therapie besteht aus OP, Chemo-Behandlung, eine Bestrahlung kann anschließend noch angeordnet werden. Bis zum Abschluss der Therapie kann bis zu einem Jahr vergehen. War diese erfolgreich, wird die Frau erstmal für gesund erklärt, begibt sich jedoch von diesem Moment an in eine fünfjährige sogenannte Heilungsbewährung. Wenn diese „bestanden" ist, gilt die Betroffene dann als geheilt.

Aber genauso schwer, wie es anfangs fällt zu sagen „ich habe Krebs", braucht es Mut, zu sagen „ich bin gesund". Daran zu glauben und darauf zu vertrauen, dass alles überstanden ist, ist oftmals auch ein Prozess. Denn die Furcht vor einer zweiten Diagnose bleibt allemal.

Viele Menschen glauben ja, dass jede Frau, bei der eine Brustamputation vorgenommen werden musste, sich anschließend das Gewebe operativ wieder aufbauen lässt. Das empfehlen die Ärztinnen und Ärzte den Patientinnen. Aber nicht jede Betroffene entscheidet sich für einen Aufbau der Brust. „Man kann nicht das zurück geben, was entfernt wurde," so die Ansicht einer Teilnehmerin.

So verschieden wie die Frauen selbst, waren auch die Wege zur Selbsthilfegruppe.

Eine Teilnehmerin wurde bei einem Vortrag über Darmkrebs im Haus des Gastes in Dahn aufmerksam. Zwei sind beste Freundinnen geworden, sie hatten sich schon vor ihrer Erkrankung gekannt, durch den Kontakt ihrer damals schulpflichtigen Kinder.

Eine berichtet, sie habe nach ihrer Diagnose beschlossen erst „alles zu erledigen" und dann in die Gruppe zu gehen, eine weitere konnte mit ihrem Arztbericht nichts anfangen und hat sich damals an Ingrid Meigel gewandt, die ihr den Bericht verdeutscht hat. Die nächste hatte lange Zeit ihre Freundin begleitet und wurde durch ihre eigene Erkrankung dann selbst zur Teilnehmerin. Zwei Frauen sind sich bei der Selbsthilfegruppe begegnet und stellten fest, dass sie gemeinsam in der Reha waren ohne sich dort kennengelernt zu haben. Auch ist eine neue Teilnehmerin dabei. Sie ist aktuell erkrankt und war auf der Suche nach Beratung. „Ich habe ein gutes Gefühl in der Gruppe", sagt sie. Auch alle anderen fühlen sich absolut wohl. Sie schätzen die Vertrautheit und Verbundenheit, schwärmen von ihren Weihnachtsfeiern und dem Besuch im Kräutergarten im Juni diesen Jahres. Gemeinsam etwas leckeres essen und trinken, vorher eine kleine Wanderung zu unternehme wie an diesem Donnerstagstreff im August, das gehört bei dieser fröhlichen Truppe dazu.

Zusammen stark

„Hier sind wir zusammen stark und dürfen doch schwach sein" waren einst die Worte einer Gruppenteilnehmerin.

Diese Aussage ist der Kernsatz der Selbsthilfegruppe in Dahn.

Jedes Jahr erarbeitet Andrea Gnirß ein abwechslungsreiches Programm. 2020 war ein kleiner Trommelworkshop, eine Impulswanderung zum Entschleunigen und Auftanken mit Übernachtung/Frühstück im ehemaligen Kloster Liebfrauenberg im Elsass geplant sowie eine Tagesfahrt ins romantische und historische Weinstädtchen Saarburg. Leider konnten diese Unternehmungen coronabedingt nicht stattfinden. Für die Frauen der FSH Gruppe Dahn war die Zeit der Isolation und des Stillstandes während des lockdowns schwer, denn die so hilfreichen Treffen fanden nicht statt.

Die Kunstvereinigung Dahn hatte während dieser Zeit ihre Mitglieder zu einem Kreativprojekt „Visionen in Zeiten der Krise" aufgerufen. Ingrid Wolff – eine Dahner Künstlerin und seit Jahren als selbst Betroffene in der Gruppe, war auf Andrea Gnirß zugekommen und fragte sie, ob Interesse bestünde, ein eigenes FSH-Projekt beizutragen. So entstand die Idee zum Kunstprojekt „trotzalledem".

Jede der Frauen bekam eine einfache Holzunterlage, 30 mal 30 Zentimeter, und eine Anleitung, in der beschrieben wurde, wie das Ganze umgesetzt werden sollte.

Jedem Holzbrett wurde außerdem ein grüner Faden beigelegt. Dazu wurde ein grüner Seidenschal – das Erkennungszeichen der FSH Frauen auf ihren Tagungen und Kongressen - aufgedröselt. So sollte es in jedem Bild einen „grünen Faden" geben, sozusagen als Verbindung untereinander.

Als Materialien wurden Naturmaterialien, ganz persönliche Gegenstände, selbstgemalte Bilder, kleine Handarbeiten, selbstverfasste handgeschriebene Gedichte oder Geschichten vorgeschlagen.

Die Resonanz war sehr gut. Nach und nach gestalteten die Frauen ihre Collagen und brachten ihre Gefühle damit zum Ausdruck. Im Juli traf man sich dann zum ersten Mal in einem kleinen Kreis, im Freien in einem Garten in Fischbach, wieder.

Dort wurden die Collagen zusammengetragen und einzeln fotografiert.

Die Kunstwerke warten nun auf ihren großen Auftritt: Mitte September wird die Kunstvereinigung in einer großen Ausstellung all diese sehr persönlichen und ganz unterschiedlichen Collagen zeigen.

Alle sind froh, dass die Treffen wieder erlaubt sind. Unter den bekannten Hygienemaßnahmen versteht sich. Vor allem zählen diese Damen allesamt zur Risikogruppe.

Derzeit plant Andrea Gnirß von Monat zu Monat. Am Donnerstag, 3. September, ist Eis essen auf der Terrasse am Haus des Gastes angesagt. Und die für diesen Tag geplante Besichtigung der neuen Praxis für Strahlentherapie in Pirmasens mit aktuellsten Informationen über neue Bestrahlungsmethoden von Dr. Adrian Staab, wurde auf Donnerstag, 8. Oktober, verschoben. Treffpunkt ist um 14.45 Uhr, Pettenkoferstraße, Pirmasens.

Jeden Montag, um 10 Uhr, und mittwochs um 9 Uhr findet am Haus des Gastes ein Outdoortraining statt.

Wer an einem dieser Treffen teilnehmen möchte, muss sich momentan telefonisch oder per Mail anmelden.

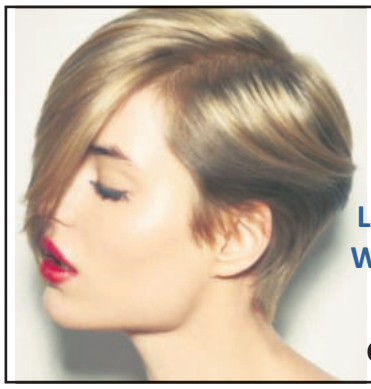
Andrea Gnirß hat es keine Sekunde bereut, dieses Ehrenamt übernommen zu haben. Gemeinsam mit Stellvertreterin Marianne Hauser und Kassiererin Renate Wucher, besteht ihrer Ansicht nach die Leitung als Dreier-Team.

„Das Leben ist ein Garten und wir sind die Gärtnerinnen, entscheidend ist, was wir draus machen" - so das Motto der FSH-Gruppe aus Dahn.

Kontaktdaten und Infos

Andrea Gnirß
06391 2661
fsh.andreagnirss@t-online.de
www.frauenselbsthilfe.de/gruppen/dahn.html
www.frauenselbsthilfe.de/kontakt/gruppen-vor-ort/alphabetisch.html

Andrea Gnirß und Ingrid Wolff präsentieren die gesammelten Werke des Kunstprojektes. FOTO: PRIVAT


Ute Högerle
Haardesign
Tauchen Sie in die Welt von
LA BIOSTHETIQUE ein.
Wir beraten Sie gerne!
07274 - 76177
GER-Schillerstraße 6
10407359_10_1

Friseursalon und Zweithaarstudio
Stadtfriseur
• 100% Pflanzenhaarfarbe
• Hochwertige Perücken
• Haarteile
• Toupets
• Haarverdichtung
• mit Krankenkassenabrechnung
Inh.: Melanie Helwig
Horststraße 114 d • 76829 Landau
Tel.: 0 63 41 - 5 46 47
www.stadtfriseur-ld.de
10408306_30_2

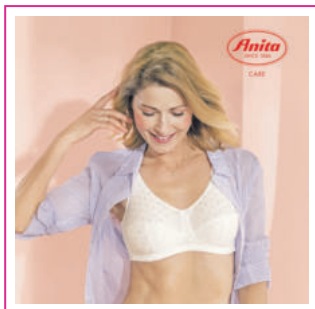
GANZHEITLICHE PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE
Mira Schubert
Heilpraktikerin
Physiotherapie
Diagnose und individuelle Beratung
Manuelle Lymphdrainage u.a. nach Földi
Entstauungstherapie
Manuelle Gelenk-Techniken
Skoliosetherapie nach Schroth
Dorn Breuss Techniken
Kinesio Taping
Faszientechnik
Termine nach Vereinbarung
Telefon 0 63 41 / 93 78 60
E-Mail schubert@physio-mal-anders.de
Web www.physio-mal-anders.de
Industriestraße 2, 76829 Landau/Pfalz
10422281_30_2

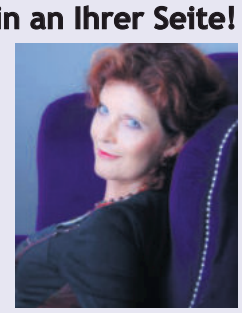
Früherkennung rettet Leben

Grade bei Darmkrebs ist eine Früherkennung wichtig. Darmspiegelung hilft dabei

Ab 50 Jahren steigt das Darmkrebsrisiko FOTO: SILVIU COSTIN IANCU/PIXABAY.COM

Seit 25 Jahren
NATURHEILKUNDLICHE PRAXIS IN EDENKOBEN
Dr. rer. nat. Werner Müller
Schwerpunkte: Chronische Krankheiten, nicht ausgeheilte Infekte, chron. Schmerzen, Präcancerosen
Diagnostik: Anamnese, Dunkelfeldmikroskopie, Testverfahren
Therapie: Phytotherapie, Isopathie, Komplexhomöopathie, Schlangengifte, Biochemie
67480 Edenkoben | Poststraße 1 | Tel.: 06323-980145
- Termine nach Vereinbarung -
10491700_10_1


Gaby's Wäsche-laden
...der sympathische Laden
Eine individuelle Beratung in angenehmer Atmosphäre, bitte mit Termin.
Wir sind für Sie da:
Mo.–Fr. 9.00 – 12.30 Uhr · 14.30 – 18.30 Uhr · www.gabys-waescheladen.de
Sa. 9.00 – 13.00 Uhr · 1. Samstag von 9.00 – 16.00 Uhr
Langstraße 12
67292 Kirchheimbolanden
Telefon: 06352 5082
10486658_10_1

Trauriges Herz?
Ich bin an Ihrer Seite!
Elke Sieber
Psychologische Beraterin
Beratungen, Coaching, Workshops
Hainbachstr. 9
67366 Weingarten
Tel.: 06344/9508136
Termine und Infos unter:
www.elke-sieber.de

10484144_10_1

Darmkrebsvorsorge.

Obwohl die Darmspiegelung vor Darmkrebs schützen kann, sind immer noch viele Menschen skeptisch. Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums räumt mit den häufigsten Vorurteilen auf.

Bei vielen Menschen löst die Darmspiegelung zur Krebsfrüherkennung Skepsis aus. Und das, obwohl das Verfahren erwiesenermaßen vor Darmkrebs schützen kann.

Mit dieser Untersuchung können bereits Vorstufen von Krebs erkannt und entfernt werden. Trotzdem gibt es immer noch Menschen, die das Angebot nicht wahrnehmen. Grund hierfür sind oft Unsicherheit und mangelnde Information. Der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums räumt mit den häufigsten Vorurteilen auf.

In Deutschland stellt Darmkrebs bei Männern aktuell die dritthäufigste, bei Frauen sogar die zweithäufigste Krebserkrankung dar. Für knapp 24.000 Patienten pro Jahr verläuft die Erkrankung tödlich.

Zur Früherkennung von Darmkrebs ist die Darmspiegelung für Männer ab 50 und Frauen ab 55 zurzeit die wichtigste Methode. Sie ist schnell, zuverlässig und in der Regel auch schmerzfrei. Das Endoskop, ein fingerdicker Schlauch, der vorne über eine kleine Kamera verfügt, wird vorsichtig durch den After in den Darm eingeführt. Der Arzt kann so das Innere des Darms und die Darmschleimhaut untersuchen. Wucherungen der Darmschleimhaut, sogenannte Polypen, können entfernt und verdächtige Stellen als Gewebeproben entnommen werden. Der ganze Vorgang dauert zwischen 15 und 45 Minuten. Die Untersuchung kann in Kurznarkose durchgeführt werden, so dass viele Patienten von der eigentlichen Untersuchung kaum etwas mitbekommen.

War diese unauffällig, so muss sie erst nach zehn Jahren wiederholt werden, sofern man keine Beschwerden hat.

Vorurteile und Halbwissen

Der Darm und alles was damit zusammenhängt ist für die meisten Menschen eine schambehaftete Zone, über die ungern gesprochen wird.

Von der Vorstellung, einen Schlauch ausgerechnet in dieses Organ eingeführt zu bekommen, ist mancher peinlich berührt.

Hinzu kommen falsche Vorstellungen und Halbwissen, die sich hartnäckig in der öffentlichen Wahrnehmung halten. „Unser Ziel ist es, jeden in die Lage zu versetzen, eine informierte und auf fundierten Fakten basierende Entscheidung zu treffen“, so Dr. Susanne Weg-Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums.

Ärztinnen und Ärzte des Dienstes beantworten Fragen zum Thema Krebs täglich von 8 bis 20 Uhr unter der kostenlosen Telefonnummer 0800-420 30 40. Die E-Mail-Adresse lautet krebsinformationsdienst@dkfz.de.

Kurz und bündig

Das sind die Fakten zu typischen Irrtümern:

Ohne Beschwerden kann ich mir die Untersuchung doch sparen, sagen manche. Das stimmt so nicht. Denn die Vorstufen des Darmkrebses, die Polypen, verursachen keine oder kaum Beschwerden. Sie können sich aber im Verlauf der Jahre zu einem bösartigen Tumor weiter entwickeln. Werden sie dagegen während der Darmspiegelung entdeckt, entfernt Sie der Arzt, sodass ein Tumor gar nicht erst entstehen kann.

Viele Liter Abführmittel trinken – das ist eklig, meinen andere. Um ein sicheres Untersuchungsergebnis zu erhalten, ist eine gute Darmreinigung Voraussetzung. Heutzutage sind dafür aber zwei Liter ausreichend. Der zugesetzte Orangen- oder Zitronengeschmack sorgt zudem für eine geschmackliche Verbesserung.

Viel zu riskant, findet so mancher Skeptiker. Das Untersuchungsverfahren gilt als das zuverlässigste, um bösartige Tumoren und ihre Vorstufen zu entdecken. Die Darmspiegelung wird von gut ausgebildeten Experten für Magen-Darm-Erkrankungen (Gastroenterologen) durchgeführt. Zu Komplikationen, kommt es nur bei 2 von 1.000 Darmspiegelungen, in erster Linie handelt es sich dabei um Blutungen.

Das bringt doch nichts, sagt die Resignierten. In Deutschland werden seit der Einführung der Darmspiegelung in das gesetzliche Krebsfrüherkennungsprogramm im Jahr 2002 Daten gesammelt und ausgewertet. Demnach wurden durch die Darmspiegelung zur Früherkennung im Zeitraum von zehn Jahren etwa 180.000 Darmkrebs-Erkrankungen verhindert. Außerdem konnten im gleichen Zeitraum etwa 40.000 Darmkrebs-Erkrankungen früher entdeckt werden und die Betroffenen hatten damit eine bessere Heilungschance.

Das ist doch nur was für alte Menschen, sagen Junggebliebene. Das Risiko an Darmkrebs zu erkranken steigt ab einem Alter von 50 Jahren deutlich an. Darmkrebs kann sich aber auch schon in jüngeren Jahren entwickeln. Zum Beispiel, wenn Darmkrebs in der Familie aufgetreten ist. Dann steigt das Risiko für die anderen Familienmitglieder. Verwandte von Darmkrebspatienten sprechen am besten mit dem Arzt, in welchem Alter sie mit der Früherkennung beginnen sollen.

Deutsches Krebsforschungszentrum

Das Deutsche Krebsforschungszentrum ist mit mehr als 3.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die größte biomedizinische Forschungseinrichtung in Deutschland. Über 1.300 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erforschen im DKFZ, wie Krebs entsteht, erfassen Krebsrisikofaktoren und suchen nach neuen Strategien, die verhindern, dass Menschen an Krebs erkranken. Sie entwickeln neue Methoden, mit denen Tumoren präziser diagnostiziert und Krebspatienten erfolgreicher behandelt werden können.

Beim Krebsinformationsdienst (KID) des DKFZ erhalten Betroffene, interessierte Bürger und Fachkreise individuelle Antworten auf Fragen zum Thema Krebs.

Gemeinsam mit Partnern aus den Universitätskliniken betreibt das DKFZ das Nationale Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) an den Standorten Heidelberg und Dresden, in Heidelberg außerdem das Hopp-Kindertumorzentrum KiTZ. Im Deutschen Konsortium für Translationale Krebsforschung (DKTK), einem der sechs Deutschen Zentren für Gesundheitsforschung, unterhält das DKFZ Translationszentren an sieben universitären Partnerstandorten. Die Verbindung von exzellenter Hochschulmedizin mit der hochkarätigen Forschung eines Helmholtz-Zentrums an den NCT- und den DKTK-Standorten ist ein wichtiger Beitrag, um vielversprechende Ansätze aus der Krebsforschung in die Klinik zu übertragen und so die Chancen von Krebspatienten zu verbessern.

Das DKFZ wird zu 90 Prozent vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und zu 10 Prozent vom Land Baden-Württemberg finanziert und ist Mitglied in der Helmholtz-Gemeinschaft Deutscher Forschungszentren. |rk/ps

Krebs ist besiegbar, wenn man ihn frühzeitig erkennt FOTO: MICHAELGAIDA/PIXABAY.COM

Ulrike Braun
OSTEOPATHIE
Heilpraktikerin
Industriestraße 2
76829 Landau
Fon: 0 63 41 - 64 86 00
info@osteopathie-braun.de
www.osteopathie-braun.de
VERBAND DER OSTEOPATHEN DEUTSCHLAND e.V.
10422270_30_3

60 jahre waldläufer
www.waldläufer.de
10419506_30_2

MENSCHEN, DIE MIT TIEREN LEBEN, LEBEN GLÜCKLICHER!
DIE TIERINSEL
DIE TIERINSEL e. V.
Waldstr. 12 · 76879 Bornheim · Telefon: (0 63 48) 73 75
E-Mail: die-tierinsel@t-online.de · www.die-tierinsel.de
10408130_10_1

Wir geben Ihnen Ihr Lächeln zurück
Mit Zweithaar zu mehr Lebensqualität
haargenau
Zweithaar
76776 Neuburg | Hauptstraße 21 | Telefon 07273 935130
www.haargenau-mohr.de
10405503_30_3

Austausch mit Gleichgesinnten

Krebspatient Michael Höß hat vor drei Jahren eine Selbsthilfegruppe gegründet

VON RALF VESTER

Michael Höß, Initiator der Selbsthilfegruppe „Leben mit Krebs“ im Rahmen eines Besuchs bei der Zweigstelle Kaiserslautern der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. FOTO: VESTER

Selbsthilfegruppe. Krebs gehört zu den gefürchtetsten Diagnosen überhaupt. Von einem auf den anderen Moment ist plötzlich alles anders. Das Loch, in das die Betroffenen fallen, könnte tiefer nicht sein. Der Boden unter den Füßen verschwindet – für viele sogar für eine lange Zeit. Kaum eine andere Diagnose ist für Patienten und Angehörige belastender und mit mehr Ängsten verbunden als die Mitteilung des Arztes, dass eine Krebserkrankung festgestellt wurde. Betroffene plagen große Sorgen, das ganze Leben scheint aus den Fugen. Und über allem steht die Frage: Wie geht es nun weiter?

So erging es auch Michael Höß aus dem südwestpfälzischen Leimen. Der 63-Jährige hatte Ende 2010 mit verstärkter Müdigkeit und zahlreichen Erkältungen mit Fieber zu kämpfen. Die Sache bedurfte einer Abklärung. Die endgültige Diagnose hatte es in sich: Lungentumor. Im Westpfalz-Klinikum wurde ein nicht unerhebliches Stück Lunge entfernt. Metastasen hatten sich gebildet, es bedurfte zusätzlich einer entsprechenden Chemotherapie. „Es ging mir miserabel, ich wog gerade mal noch um die 50 Kilo und hatte keine Haare mehr“, blickt Höß zurück.

Es folgte ein schlimmes Jahr, das auch für Frau und den damals 21-jährigen Sohn extrem fordernd war. Hinzu kamen finanzielle Sorgen aufgrund des Berufsausfalls, viel Bürokratie, bis die Erwerbsminderungsrente bewilligt war. Plötzlich muss man sich mit medizinischen und sozialrechtlichen Dingen auseinandersetzen, die noch wenige Tage zuvor unwichtig erschienen – und von denen man noch nicht einmal wusste, dass es sie gibt.

Der Leimener hatte sich komplett abgeschottet und kaum mehr soziale Kontakte. Hilfe lehnte er zunächst ab. Die Betroffenen können von all dem ein Lied singen. Zwar war irgendwann das Gröbste erst mal ausgestanden. Aber die Angst blieb freilich – bis heute. Es folgten über die Jahre hinweg engmaschige CT-Kontrollen etc., immer verbunden mit der Angst, dass sich neue Krebsherde gebildet haben könnten, die ihn wieder zurückwerfen könnten.

Es bedurfte einiger Zeit, bis Michael Höß wieder den Kopf zu heben begann und sich für die Außenwelt und somit auch für Hilfe öffnete. Er begann, derlei Angebote anzunehmen und hatte schließlich den Wunsch, eine eigene Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. Im Jahr 2017 war es dann so weit: In Pirmasens wurde die Selbsthilfegruppe „Leben mit Krebs“ mit Unterstützung der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz gegründet. Die Gruppe, die sich seither regelmäßig jeden ersten Dienstag im Monat in „Kuchems Brauhaus“ trifft, ist nicht nur offen für alle Krebspatienten, sondern auch für deren Angehörige.

Im Vordergrund steht der Austausch über Erfahrungen der Behandlung, aber auch der Krankheitsbewältigung im Alltag sowie der Umgang mit den vielfältigen Ängsten. „Allein mit der Angst und den Sorgen um sich selbst und seine Angehörigen muss jeder Patient selbst seinen Weg finden, mit der Situation umzugehen. Manche ziehen sich zurück, wollen niemanden sehen, mit niemandem sprechen. Die meisten aber wollen sich gerne aussprechen, suchen Rat und Unterstützung, Aufmunterung und Trost. Dafür sind wir dann da, wenn die erste Hemmschwelle, über seine Erkrankung zu sprechen, überwunden ist“, erklärt der Initiator der Gruppe.

Trotz sorgenvoller Themen will die Selbsthilfegruppe auch dazu beitragen, dass die Teilnehmer auf andere Gedanken kommen und miteinander lachen. „Familie und Beruf fordern nach der Reha und der Wiedereingliederung ihren Tribut. Behördengänge stellen einen hohen Aufwand dar, da muss man hin und wieder abschalten“, betont Höß, dessen Gruppe von einem Psychoonkologen der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz begleitet wird. Weitere fachliche Betreuung, beispielsweise in Form von Diplom-Pädagogen, runden das Angebot ab.

Manche Themen sind den an Krebs Erkrankten auch schlicht peinlich. Wer redet mit Freunden und Angehörigen schon gerne über Themen wie therapiebedingte Inkontinenz, Impotenz oder dergleichen. Der Austausch mit Gleichgesinnten kann unheimlich befreiend wirken. Zu sehen, dass andere Patienten ähnliche Erfahrungen machen und die eigenen Ängste und Sorgen teilen, zeigt, dass sie mit ihren Gedanken und Gefühlen nicht allein sind. Die Gruppe ist seit ihrer Gründung stetig gewachsen und hat sich kontinuierlich weiterentwickelt. Weitere Teilnehmer sind immer willkommen, gerade auch aus der jüngeren Generation.

Kontakt:

Selbsthilfegruppe „Leben mit Krebs“
für Krebspatienten und Angehörige
Ansprechpartner: Michael Höß
Telefon: 0176 35190806,
E-Mail: info-selbsthilfegruppe.hoess@gmx.de

Heilberatung
Tina Jordan
Ernährungsberatung
Organ-Energie-Balance
Klangschalen-Massage
Yoga-Unterricht u.v.m.
Am Stadtgraben 6k
76764 Rheinzabern
Tel. 07272 972272
heilberatung-jordan.de
10423629_30_3

iris BEINER Frisurenstudio
KONTAKT INFO
Frau Iris Beiner
fon: +49 (0) 72 76 / 77 89
info@frisuren-studio-irisbeiner.de

UNSERE KREATIVITÄT FÜR IHRE INDIVIDUALITÄT.
Wir freuen uns darauf sie verschönern zu dürfen.
10403423_10_1

KOMMEN SIE VORBEI
Haarstudio
Iris Klimpl
LANDAU · QUEICHHEIMER HAUPTSTR. 71
Service - Telefon 0 63 41 - 5 04 41
WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH
10409828_10_1

Vorsorge „mit Gefühl“

Die MammaCare-Methode zur Brust-Selbstuntersuchung

m Brustkrebsvorsorgekurs „MammaCare“ lernen Frauen, wie sie ihren Tastsinn so verfeinern, dass sie selbst kleine Knoten in der Brust spüren. FOTO: ANNA SHVETS/PEXELS

Ratgeber. Bis heute haben Frauen keine Möglichkeit, sich effektiv vor Brustkrebs zu schützen. Deshalb ist es umso wichtiger, dass sie ihn rechtzeitig erkennen.

Im Brustkrebsvorsorgekurs „MammaCare“ lernen Frauen, wie sie ihren Tastsinn so verfeinern, dass sie selbst kleine Knoten in der Brust spüren. „MammaCare“ ist die einzige wissenschaftlich überprüfte Form der Vermittlung der Brustselbstuntersuchung. Die Kurse werden durch zertifizierte MammaCare-Trainer geleitet. Oft übernehmen die Krankenkassen einen Teil der Kosten.

Denn die Brustselbstuntersuchung ist die erfolgreichste Methode, um Brustkrebs auch schon im frühen Stadium zu bemerken. Die routinemäßige Krebsvorsorge beim Frauenarzt findet nur alle sechs bis zwölf Monate statt. Empfohlen wird aber, dass Frauen ihre Brust einmal im Monat abtasten, um so früh wie möglich Veränderungen festzustellen. Außerdem kann sich ein Frauenarzt bei der Krebsvorsorge-Routine keine 20 Minuten für die Brustuntersuchung nehmen. Pro Brust sollte eine gründliche Untersuchung aber zirka zehn Minuten dauern.

Rund 80 Prozent der Erkrankungen werden bei einer Selbstuntersuchung entdeckt. Frauen, die einmal gelernt haben, wie die Brust richtig abgetastet wird, fühlen sich sicherer und haben eine positivere Grundeinstellung zu ihrer eigenen Brust. Je früher der Brustkrebs entdeckt wird, um so besser die Heilungschancen.

Ein Expertenteam aus den USA hat bereits Ende der Achtziger Jahre das „MammaCare“-Programm entwickelt, bei dem Frauen die richtige Technik zum Ertasten von Knoten und anderen Auffälligkeiten des Brustgewebes anhand eines Siliconmodells vermittelt wird.

Die Methode ist auch in Deutschland anerkannt und beliebt, denn sie hilft, größere Sicherheit beim selbstständigen Ertasten der Brust zu erlangen. Der Methode liegt die Erkenntnis zugrunde, dass jede Frau ihren Körper selbst am besten kennt, und sie daher auch im Normalfall Veränderungen viel früher entdecken kann als der Arzt, der die Patientin nur selten sieht.

Am Siliconmodell lernen Frauen in zwischen 90 und 120 Minuten, normale und krankhafte Strukturen in der Brust zu ertasten und zu unterscheiden. Dazu sind in dem Modell Knoten verschiedener Größe und Härte in unterschiedlicher Tiefe eingearbeitet.

Den Frauen wird beigebracht, die gesamte Oberfläche und Tiefe ihrer Brust sicher zu ertasten. Wichtig dabei ist, den Tastsinn zu schulen, zumal die Fingerspitzen feinste Strukturen wahrnehmen können.

Und was passiert, wenn tatsächlich ein Knoten ertastet wird? Nicht jeder Knoten ist auch automatisch bösartig. Vier von fünf Knoten sind völlig harmlos. Das muss allerdings durch eine Ultraschalluntersuchung sowie weiterführende Untersuchungen abgeklärt werden. „MammaCare“-Kurse werden von Ärztinnen, Hebammen, Krankenschwestern, MTRA oder Physiotherapeutinnen angeboten. |cob

Hören begeistert!
weyrauch HÖRGERÄTE

HÖRGERÄTE & ZUBEHÖR

weyrauch Hörgeräte in **Durlach**
Marstallstraße 4 · Tel: (0721) 1 51 78 30

weyrauch Hörgeräte in **Karlsruhe**
Kriegsstraße 140 · Tel: (0721) 81 96 87 42

weyrauch Hörgeräte in **Rülzheim**
Mittlere Ortsstraße 95-96 · Tel: (07272) 9 30 85 30

www.weyrauch-hoergeraete.de

10404250_30_3

Die Hörgeräte für mehr Musikgenuss!

TV-Star Markus Majowski („Die dreisten Drei“) und viele andere Hörgeräteträger* genießen bereits das unvergleichliche Musikerlebnis mit den neuen ReSound LiNX Quattro™ Hörgeräten.

Ihre Vorteile:
- Brillanter Musikgenuss vom Smartphone direkt ins Hörgerät
- Bestes Sprachverstehen auch in lauter Umgebung
- Weltweit führende Akku-Technik

Bis zu 30 Stunden Akku-Laufzeit

Jetzt kostenlos Probe tragen bei:

Altenstraße 3
76855 Annweiler
Telefon 06346 901106

KEHREL Hörgeräte-Meisterbetrieb

Der Hörgeräteakustiker, der auch zu Ihnen nach Hause kommt.

Weitere Filialen finden Sie in
Schulstraße 13, 76846 Hauenstein, Tel. 06392 994312
Bahnhofsstraße 2-6, 66953 Pirmasens, Tel. 06331 227601
Schloßplatz 6, 66482 Zweibrücken, Tel. 06332 8075982
Bliesgaustraße 3, 66440 Blieskastel, Tel. 06842 9616410

*Nutzertests: GN Hearing, Jespersen et al., 2018
© 2019 GN Hearing A/S. Alle Rechte vorbehalten. ReSound ist eine eingetragene Marke von GN Hearing A/S.

10419380_10_1

Viele helfende Hände

Förderverein „Mama/Papa hat Krebs“: Segen für Kinder und Jugendliche

Ministerpräsidentin Malu Dreyer (Mitte) zusammen mit Oberbürgermeister Klaus Weichel, FCK-Stadionsprecher Horst Schömbs, FCK-Spieler Christian Kühlwetter, Florian Dick im Februar zu Besuch beim Förderverein „Mama/Papa hat Krebs e.V.“ FOTO: VIEW/STAATSKANZLEI RLP

VON RALF VESTER

Mama/Papa hat Krebs e.V. Der im April 2009 von der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. ins Leben gerufene Förderverein „Mama/ Papa hat Krebs e.V.“ betreut und begleitet Kinder und Jugendliche, in deren Familien ein Eltern- oder Geschwisterteil an Krebs erkrankt ist in einer belastenden Lebenssituation sowie deren gesamte Familie durch vielseitige und kostenfreie Hilfsangebote, die nur durch Spenden- und Fördergelder aufrechterhalten werden können. Betreut werden Familien und betroffene Kinder und Jugendliche in der gesamten Nord-, Süd- und Westpfalz.

Der gemeinnützige Verein finanziert seine Arbeit und Angebote fast ausschließlich über Spenden und freiwillige Zuwendungen. Das können Geldspenden sein, aber auch Veranstaltungen, wie beispielsweise der am 5. und 6. September durchgeführte „Lautrer Lebenslauf“. Die psychoonkologischen und erlebnispädagogischen Angebote werden den betroffenen Familien kostenfrei angeboten, denn häufig erleben betroffene Familien nicht nur eine emotionale, sondern auch eine finanzielle Krise.

Lange Zeit lag das Hauptaugenmerk der Hilfsangebote auf den Tumorpatienten und deren Angehörigen, damit standen zumeist die Patienten und deren Partner im Fokus. Da jedoch zunehmend Eltern mit noch jungen Kindern an Krebs erkranken, sind immer häufiger Familien mit noch sehr jungen Kindern von der Diagnose betroffen.

Für Kinder gerät durch die Krebserkrankung eines Elternteils ihre bisher sichere und zuverlässige Welt ins Wanken. Betroffene Elternteile und ihre Partner sind oft sehr verunsichert, wie sie mit ihren Kindern über ihre Erkrankung sprechen sollen. Eigene Sorgen und Ängste und die anstehende medizinische Behandlung belasten so sehr, dass es ihnen schwerfällt, die kindlichen Bedürfnisse ausreichend im Blick zu behalten. Auch sehr kleine Kinder spüren, dass etwas nicht stimmt und malen sich ihr Nicht-Wissen mit schlimmen Fantasien aus.

„Mama/Papa hat Krebs“ versteht sich als präventives Projekt, das mit verschiedenen, individuellen Angeboten die Kinder und Jugendlichen sowie deren Familien begleitet. Neben individuellen Sprechstunden für Eltern, Kinder/Jugendliche oder die gesamte Familie wird ein erlebnispädagogisches Konzept mit dem Schwerpunkt Sport verfolgt.

Tolles Mosaik aus kleinen Bildern beim Krebstag in der Fruchthalle in Kaiserslautern FOTO: VIEW

Monatlich trifft sich eine Klettergruppe – hier ist elternfreie Zone, ein hoch qualifizierter Berater begleitet die Gruppe und ist für die Kinder da, wenn Fragen aufkommen. Jeden Monat findet eine Familienaktion statt. Hier wird zum Beispiel Draisine gefahren, Discgolf gespielt, gewandert und vieles mehr. Da die Familien aus der gesamten Nord-, West- und Südwestpfalz stammen, findet die Aktion immer an einem anderen Ort in der Region statt.

Zudem lädt der Verein jedes Jahr etwa zehn betroffene Familien zu einer viertägigen Familienfreizeit ein, um über das gemeinsame Erleben Kontakt untereinander herzustellen und dadurch den Zusammenhalt innerhalb der Projektgruppe zu stärken. Diese Auszeit von Sorgen, Nöten und dem Alltag ist für die Familien sehr wichtig.

Themenabende, Workshops und teilweise geleitete Selbsthilfegruppen sind des Weiteren wichtige Pfeiler des Projekts, um durch unterschiedliche Herangehensweisen adäquate Copingstrategien zu entwickeln, die möglichen Belastungen präventiv entgegenwirken können.

Der größte Kostenpunkt des Projekts ist zugleich der wichtigste Pfeiler der Hilfsangebote: ein fachlich ausgebildetes Personal, das sich aus Beratern (Psychologinnen/PädagogInnen/ Sozialpädagogin mit psychoonkologischer und psychotherapeutischer Zusatzausbildung) zusammensetzt und gewährleistet, dass betroffene Familien und deren Kinder professionell begleitet, betreut und unterstützt werden.

Unterstützt wird der Förderverein „Mama/Papa hat Krebs e.V.“ von prominenten Persönlichkeiten. Bereits seit der Anfangszeit des Vereins setzt sich beispielsweise der 1. FC Kaiserslautern für dessen Belange ein. Mehrere Fußballprofis standen schon Pate. Derzeit sind es Ex-Profi Florian Dick sowie der aktuelle Mittelstürmer des FCK, Christian Kühlwetter. Mit dem in Winnweiler aufgewachsenen Popstar Mark Forster gibt es seit Beginn dieses Jahres einen weiteren hochkarätigen Fürsprecher für „Mama/Papa hat Krebs“.

Spendenkonto:

„Mama / Papa hat Krebs“ e.V.
Stadtsparkasse Kaiserslautern
IBAN: DE64 5405 0110 0000 5264 18
BIC: MALADE51KLS

Gebündelte Kompetenz

Prostatazentrum der Pfalz entwickelt Behandlungspfade – Patienten profitieren

Im Prostatazentrum der Pfalz kümmert sich ein Spezialistenteam um die Patienten FOTO: PS

Speyer/Landau. Jedes Jahr erkranken 60.000 Männer an Prostatakrebs, von denen circa 15.000 die Erkrankung nicht überleben. Daneben gibt es auch eine gutartige Vergrößerung des Organs. Betroffen sind in beiden Fällen Männer ab 50 Jahren. Daneben kann es zur akuten und chronischen Entzündung der Prostata kommen.

Typische Symptome bei Prostatavergrößerung

Typische Symptome der gutartigen Prostatavergrößerung sind häufiger Harndrang, ein schwacher Harnstrahl sowie eine unvollständige Blasenentleerung. Die Erkrankung wird heute meist medikamentös behandelt. Operiert wird diese nur, falls Schäden an der Niere, Blasensteine oder Blutungen drohen. „Viele Operationen erfolgen erst dann, wenn die medikamentöse Therapie nicht mehr ausreicht und der Leidensdruck der Patienten hoch ist“, weiß Professor Gerald Haupt, Leiter der Kliniken für Urologie des Sankt Vincentius Krankenhauses Speyer und des Vinzentius Krankenhauses Landau. Da die Prostata die Harnröhre umschließt, wird bei einer Vergrößerung die Blasenentleerung schwieriger und eine Operation ist häufig die einzige Behandlungsmöglichkeit. „Ein anerkanntes und etabliertes Verfahren ist die sogenannte TURP, eine Abhobelung von Prostatagewebe durch die Harnröhre“, erklärt der Experte. Zudem besteht die Möglichkeit der Prostataverkleinerung oder Gewebeentfernung mittels Laser oder selten offener Operation.

Professor Gerald Haupt FOTO: PS

Prostatakrebs: heilbar nur im Frühstadium

Prostatakrebs ist die häufigste Krebserkrankung des Mannes. Es gibt keine Frühsymptome, jedoch ist der Krebs nur im Frühstadium heilbar. Dabei gibt es eine gering aggressive Form, die nicht behandelt werden muss und eine aggressive Ausprägung, die unbehandelt zum Tode führt.

Patienten mit Prostataerkrankungen werden in den urologischen Praxen behandelt, im Falle einer stationären Behandlung in den Urologischen Kliniken. Beim Prostatakarzinom erfolgen die meisten Therapien durch Urologen, teils in Kombination mit Strahlentherapeuten und/oder Onkologen. „Wir wollten trotz verschiedener Leistungserbringer eine einheitliche Therapie der Patienten erreichen und haben daher für die einzelnen Krankheitsbilder Behandlungspfade entwickelt, in denen die diagnostischen und therapeutischen Vorgehensweisen geregelt sind und die regelmäßig geprüft werden“, erläutert Haupt. Das war der Anlass zur Gründung des Prostatazentrums Pfalz als eines der ersten zertifizierten Prostatazentren in Deutschland vor 15 Jahren, dem die Urologische Kliniken des Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer und des Vinzentius-Krankenhaus Landau, daneben einige urologische Praxen, Strahlentherapiepraxen sowie die onkologische Schwerpunkt-Praxis Speyer angehören.

Mehrere Experten entscheiden zusammen

Die Zentrumsteilnehmer diskutieren über die Vorgehensweise und therapeutischen Möglichkeiten für Patienten mit Prostatakarzinomen, anderen Tumorerkrankungen und komplexen Situationen bei gutartigen Erkrankungen in Konferenzen und in einem geschlossenen webbasierten Forum. „Das heißt, bei therapeutischen Entscheidungen hat der Patient nicht nur einen Arzt als Berater, sondern das ganze Prostatazentrum“, betont der Chefarzt. Der betreuende Arzt bespricht dann die Beschlüsse der Konferenz mit dem Patienten und unterstützt ihn in seiner Entscheidung bestmöglich.

Die beiden Urologischen Kliniken sind mit rund 4.500 Patienten jährlich eine der größten Urologischen Einheiten Deutschlands. „Durch die Patientenzahl können wir die Spezialisierung unserer 25 Ärzte vorantreiben und höchste Qualität anbieten sowie moderne Technik wie den DaVinci-OP-Roboter, Laser und Fusionsbiopsie einsetzen, aber durch die kleinen Krankenhäuser die kurzen Wege nutzen und vor allem den Patienten als Mensch behandeln“, resümiert Haupt. |ps

Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer

Kontakt:

Prostatazentrum Pfalz/Sankt Vincentius Krankenhaus Klinik für Urologie
Chefarzt: Prof. Dr. Gerald Haupt
Man erreicht das Prostatazentrum telefonisch unter 06232 133311 oder per E-Mail unter urologie@vincentius-speyer.de. Informationen auch online unter der Adresse www.vincentius-speyer.de.

10463401_20_1

Hilfe, Information und Qualifikation

Verband Frauenselbsthilfe Krebs FHS unterstützt Ortsgruppen und bietet Informationen

Selbsthilfe. Der Austausch mit Menschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, kann sehr hilfreich sein, um einen guten Umgang mit der eigenen Erkrankung zu finden.

Qualifizierungsprogramm

Mit den stetig wachsenden gesundheits- und gesellschaftspolitischen Anforderungen an Selbsthilfeorganisationen wandeln sich auch die Erwartungen an die Inhalte, Struktur und Qualität einer zeitgemäßen und effizienten Beratung. Im Jahr 2004 hat der Bundesverband der Frauenselbsthilfe Krebs (FSH) mit Unterstützung des „Institutes für gesundheits- und sozialwissenschaftliche Forschung und Beratung Freiburg“ (IFB) ein Qualifizierungs- und Kompetenzkonzept für unsere Mitglieder erarbeitet, das seither ständig überprüft und an die aktuellen Erfordernisse anpasst wird. Es vermittelt den Gruppenleitungsteams das notwendige Wissen, um Menschen mit einer Krebserkrankung zeitgemäß, qualifiziert und entsprechend den Erfordernissen unseres Gesundheitssystems beraten und begleiten zu können.

Die Frauenselbsthilfe Krebs ist bunt: Handarbeit mit FSH-Schriftzug FOTO: PRIVAT

Die Teilnahme an diesem Qualifizierungs- und Kompetenzprogramm ist für die Mitglieder unseres Verbandes erforderlich. Es stärkt sie nicht nur in Hinblick auf ihre ehrenamtliche Tätigkeit, sondern auch mit Blick auf ihre persönliche Entwicklung. Die Qualität ihrer Arbeit stellt die FHS außerdem durch ständige Fortbildungen auf Landes- und Bundestagungen sicher.

Soziale Informationen

Um Neuerkrankten einen schnellen Überblick zu wichtigen Themen zu geben, bietet die FSH eine Broschüre „Soziale Informationen“ zum Download an. Darin ist Wissenswertes und Nützliches aus Gesetzestexten, Richtlinien und Verordnungen zusammengefasst, beispielsweise zu Themen wie der Beantragung eines Schwerbehindertenausweises, Patientenrechte, die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung für Menschen mit Krebs oder zum Thema Rehabilitation. Die Broschüre wird jährlich aktualisiert.

Krebs-App

Wer die Diagnose Krebs erhält, der hat meist tausende von Fragen. Im Internet findet man sehr viele Informationen zum Thema. Doch gerade durch diese Fülle ist es schwierig, sich zurechtzufinden. Auf welche Informationen kann man vertrauen? Die FSH hat eine App fürs Smartphone entwickelt, die dabei hilft, sich im Dschungel der Angebote zu orientieren - auch unterwegs. Dort findet man schnell und übersichtlich qualitätsgesicherte Informationen rund um das Thema Krebs oder relevante Ansprechpartner.

Magazin „perspektive“

Die „perspektive“ ist das unabhängige und werbefreie Magazin der FSH für Menschen mit einer Krebserkrankung. In der aktuellen Ausgabe gibt es unter anderem die Schwerpunktthemen „Jeder Jeck ist anders - Für den Umgang mit einer Krebserkrankung gibt es kein Patentrezept“ und „Nebenwirkungen einer Chemotherapie: Was hilft bei Übelkeit und Erbrechen oder Polyneuropathie“. Die vier jährlichen Ausgaben der „perspektive“ können entweder online gelesen oder kostenfrei bestellt werden. |rk/ps

FOCUS EMPFEHLUNG 2020 STRAHLENTHERAPEUT LANDKREIS BAD KREUZNACH

Dr. med. Adrian Staab
STRAHLENTHERAPIE
SÜDWESTPFALZ

Präzise. Sicher. Schonend.

Modernste Medizin auf höchstem Niveau – das ist unser Anspruch.

Schwerpunkt des Teams der Strahlentherapie unter Leitung des Facharztes für Strahlentherapie Herrn Dr. med. Adrian Staab ist die Bestrahlung von Tumorerkrankungen, sowie schmerzhafte Gelenkerkrankungen.
Zur Therapie nutzen wir einen Linearbeschleuniger der neusten Generation. Eine Innovation ist die oberflächengestützte Strahlentherapie. Unsere neueste Technik AlignRT® erkennt jegliche Bewegung unserer Patienten vor und während der Bestrahlung. Wesentliche Vorteile dieses Verfahrens sind eine deutlich höhere Präzision der Bestrahlung, eine strahlungsfreie Lagerungskontrolle ohne Hautmarkierungen sowie die atemgesteuerte Bestrahlung, d.h. Bestrahlung in tiefer Einatemphase. Somit ist gerade bei Patientinnen mit Brustkrebs eine maximale Schonung von Herz und Lunge möglich. AlignRT® kommt selbstverständlich allen Bestrahlungspatienten mit unterschiedlichen Tumorerkrankungen zu Gute.
Darüber hinaus wird die Strahlentherapie bei entzündlichen Erkrankungen wie Arthrose oder Schleimbeutel-Entzündungen erfolgreich eingesetzt.

Onkologische Erkrankungen

- Brustkrebs und gynäkologische Tumorerkrankungen
- Prostatakarzinom
- Harnblasenkrebs
- Speiseröhrenkrebs, Magenkrebs, Darmkrebs (Enddarm), Analkarzinom
- Karzinome im Bereich von Mund, Kiefer und Hals sowie Nase und Gesicht
- Knochenkrebs, Hautkrebs, Lymphdrüsenkrebs
- Weichteiltumore

Entzündungs- und Röntgenreizbestrahlung

- Fersensporn
- Arthrosen der Finger-, Hand- und Fußgelenke sowie von Schulter, Hüfte und Knie
- Behandlung bei Schleimbeutelentzündungen wie Tennisellenbogen, Impingement-Syndrom oder Trochantertendinose
- Erkrankungen des Bindegewebes wie Morbus Dupuytren, Morbus Ledderhose, endokrine Orbitopathie

MVZ Strahlentherapie Südwestpfalz • Pettenkoferstraße 16 • 66955 Pirmasens
Tel. 06331 48 34 333 • Fax 06331 48 34 399
kontakt@st-ps.de • www.st-ps.de

10482605_10_1